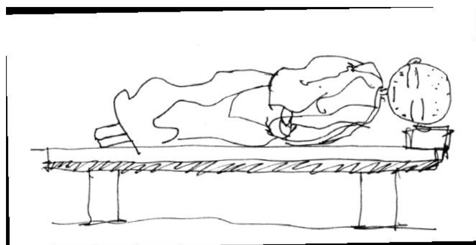
“ สุดท้ายเราอาจวางได้จนถึงที่สุด ถ้าตั้งใจ
ปฏิบัติดีๆ แล้วมีสติคอยเฝ้าดูขณะที่เรากำลัง
จะหลับ แล้วเฝ้าเห็นเฝ้าเรียนรู้ เหมือนอย่างที่
พระอาจารย์บอกพระที่วัดว่า “ซ้อมตาย” ก็ไม่แน่นะ
เราอาจเป็นผู้ที่ปล่อยวางได้ถึงที่สุดในขณะที่
ลมหายใจเฮือกสุดท้ายของเราจบลงก็ได้ ”



กลับมา...รู้สึกตัว

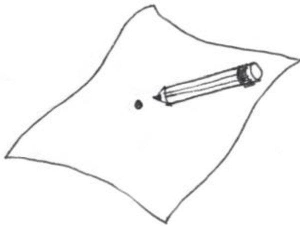
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน



พิมพ์ที่

....

....

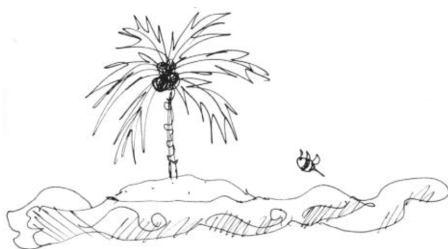


ภาพประกอบ
ศศิมนัส หุ่นสุวรรณ



กลับมา...รู้สึกตัว

พระอธิการครรชิต อกิญฺจโน



คำนำ

ทุกข์และการดับทุกข์เป็นคำสอนหลักขององค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ประทานไว้ให้แก่ชาวโลกผ่านกาลเวลามาสองพันหกร้อยปีล่วงมาแล้ว **การปฏิบัติเพื่อการกำหนดรู้ทุกข์และดับทุกข์จึงเป็นหนทางแห่งการเดินตามรอยบาทพระศาสดา** ซึ่งหนังสือเล่มนี้ได้พยายามสื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจว่าการเข้าถึงการกำหนดรู้ทุกข์และการดำเนินไปเพื่อดับทุกข์นั้นเป็นไปได้จริง ด้วยกระบวนการการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนั่นหมายถึงการดำเนินบนเส้นทางแห่งสติปัฏฐานนั่นเอง

การรู้อยู่กับอิริยาบถหรือการเคลื่อนไหว แม้ว่าจะเป็นอิริยาบถประดิษฐ์ ก็ด้วยต้องการให้เกิดความตั้งใจทำหรือเจตนาที่จะทำการเคลื่อนไหวนั้น เป็นการตั้งอารมณ์กรรมฐาน

เพื่อให้จิตกลับคืนมาสู่สภาวะเดิมของจิต คือ แค่รู้เฉย ๆ นั่นกลับเป็นการทำให้เรามองเห็นความเป็นไปต่าง ๆของสภาวธรรม

อันเกิดขึ้นกับกายและจิตใจของเราอย่างชัดเจนและแจ่มแจ้ง มันเป็นการเห็นชัดเจนจากการเฝ้าสังเกตกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งจากการกระทบอารมณ์ภายนอกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในเอง แค่เห็นว่าเมื่อเราถอนจากความหลงเข้าไปยึด การปรุงแต่งก็ยุติ ความทุกข์ที่เกิดในขณะนั้นก็ดับลงในขณะนั้นเช่นเดียวกัน

ดังนั้น เมื่อเราเจริญสติ เห็นความคิดที่มันผุดมามาก ๆ จิตก็จะเบื่อหน่ายคลายกำหนัด เห็นความไร้สาระ เราก็ไม่เข้าไปยึดให้เป็นสาระ เราก็หลุดจากทุกข์และเห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นของมันเอง แล้วมันก็ดับไป ดังนั้นเราสามารถดับทุกข์ได้ทุกขณะแม้ไม่ใช่การดับโดยสมุจเฉท แต่ก็เป็นการดับทุกข์ที่ทำให้เราได้สัมผัสรสชาติของการดับลงแห่งทุกข์ เพราะฉะนั้นถ้าเรารู้ทันกระบวนการที่มันทำให้เกิดทุกข์ เราก็จะสามารถดับทุกข์ขณะนั้นได้ แล้วจิตก็จะยืนยันว่า การดับทุกข์ของพระพุทธเจ้านั้นทำได้จริง แม้มันจะไม่สมุจเฉท คือ ไม่โดยสิ้นเชิงก็ตาม แต่มันก็ดับเป็นขณะ ๆ ถ้าจิตได้สัมผัสรสชาติ

แห่งการดับทุกข์นี้ไปเรื่อย ๆแล้วโยนิโสมนสิการ นั่นแหละสุดยอดแห่งความรู้ที่เราจะเอาไปใช้ในการเดินทางของเราต่อไป

การเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ และหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เป็นแนวทางการปฏิบัติที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อนด้วยความรู้จากคัมภีร์หรือตำรา แต่เป็นกระบวนการศึกษาคัมภีร์หรือตำราจากสิ่งที่มีอยู่แล้ว คือ กาย - ใจ ของตัวเราเอง ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความทุกข์ ความสุข ทุกอย่างมันมีอยู่แล้ว **เราจึงไม่จำเป็นที่จะต้องไปค้นหาความหมายของมันผ่านสมมติบัญญัติของภาษา (สมมติสัจจะ) แต่เราสามารถสัมผัสกับสิ่งนั้นได้ด้วยการรู้กับมันตรง ๆผ่านปรมัตถ-สัจจะเพื่อเข้าสู่อริยสัจจะได้โดยตรง** เป็นการรู้แบบสัมผัสได้จริง ซึ่งนั่นจะทำให้การปฏิบัติเพื่อการกำหนดรู้ทุกข์และการดับทุกข์เกิดขึ้นได้**ในระยะเวลาอันสั้นที่หลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ บอกว่า อึดใจเดียว**

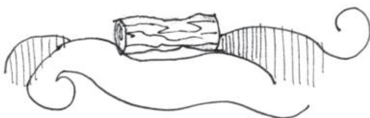
หนังสือเล่มนี้เป็นการถอดคำบรรยายในคอร์สที่จัดขึ้นที่วัดพระธาตุผาเงา จังหวัดเชียงราย โดยกลุ่มญาติธรรมกลุ่มหนึ่ง เป็นคำบรรยายที่มีเนื้อหาต่อเนื่องกัน ตั้งแต่บทแรกจนถึงบทสุดท้าย ดังนั้นจึงสามารถเป็นคู่มือในการปฏิบัติการเจริญสติได้อยู่ในตัว

ต้องขออนุโมทนากับคุณชาลิณี (ตุ้ม) ที่ได้จัดการอบรมในครั้งนั้นขึ้น ขออนุโมทนาคุณสุชาติและคุณเมย์ที่ช่วยบันทึกเสียง

และจัดทำเป็นซีดีธรรมะแจกเป็นธรรมทาน อนุโมทนากับคุณปิยะดา และครอบครัวที่ให้ความศรัทธาและช่วยเกื้อหนุนในทุกเรื่องของการเผยแผ่ธรรมะ ขออนุโมทนากับคุณศิรินทร (ปูเป้) ที่ทุ่มเทเวลากับการฟังและถอดคำบรรยายออกมาเป็นตัวหนังสือ รวมทั้งเป็นธุระกับการจัดพิมพ์ และขออนุโมทนากับคณะผู้ปฏิบัติธรรมในครั้งนั้นทุกๆคน ที่ตั้งใจกับการเรียนรู้และปฏิบัติจนได้รับผลการปฏิบัติไปตามกำลังสติปัญญาของตน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้คงมีประโยชน์ต่อผู้อ่านจะมากหรือน้อยก็อยู่ที่ได้น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจังหรือไม่นั่นเอง

ขอความสุขความเจริญในธรรมจงบังเกิดแก่ทุกท่าน



พระอธิการครรชิต อกิญฺจโน

วัดป่าสันติธรรม

อุทยานแห่งชาติตาดโตน

ชัยภูมิ

คำนิยม

รู้จักพระอาจารย์ครรชิตจากสภาวธรรม เราก็เป็นศิษย์ที่ครูสอนมา เราก็สอนผู้อื่นตามที่ครูสั่งสอน ผู้ที่สอนก็ทำตามคำสอน ก็ได้ฟังคำพูดจากผู้ที่สอนพูดให้ฟังอันเกิดจากการปฏิบัตินั้น เราก็รู้ว่าผิดถูกอย่างไร ก็บอกให้แก่ผู้ปฏิบัติฟัง ถ้าผิดก็ให้แก้ไขเอาเอง ถ้าถูกก็ทำไป ผู้ปฏิบัติก็จะรู้เองทำเอง ได้ประสบการณ์เองก็จะรู้ธรรมที่ควรรู้ควรเห็นตามสมควรแก่ผู้ปฏิบัติ

พระอาจารย์ครรชิตท่านก็พูดให้ฟังจากสภาวธรรมที่ท่านรู้ท่านเห็น สภาวธรรมที่เป็นสัจธรรมต้องเป็นอันเดียวกัน นี่เราก็รู้จักพระอาจารย์ครรชิตด้วยสภาวธรรมเช่นนี้

สภาวธรรมที่ท่านพูดให้ฟังนั้น ท่านก็สอนผู้อื่นตามที่ท่านพูดให้เราฟัง การสอนธรรมการปฏิบัติธรรมของท่านกลายมาเป็นหนังสือเล่มนี้ สมควรแก่การศึกษาแก่ผู้แสวงหาธรรมอันเป็นสัจจะ และหนังสือเล่มนี้ยังเป็นเรื่องที่ท่านพูดให้เราฟัง และยังมีการทำให้ดู สัมผัสได้จนถึงวันนี้ ยังคงเส้นคงวาเสมอมา

ท่านพูดท่านสอนอย่างไร

เราก็พูดก็สอนอย่างท่าน

ขออนุโมทนาด้วยพระอาจารย์ครรชิต ที่มีความตั้งใจพากเพียรสั่งสอนผู้อื่นมานานจนมาถึงบัดนี้ และจงเพียรสอนต่อไปก็จะเกิดกุศลร่วมกันทุกถ้วนหน้าและยิ่ง ๆขึ้นไปนั้นเทอญ

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

วัดป่าสุคะโต

ท่ามะไฟหวาน ชัยภูมิ

สารบัญ



สารบัญ



บทนำ

เจริญพร ท่านผู้เข้าร่วมอบรมทุกท่าน หลายท่านคงเคยนั่งสมาธิและปฏิบัติธรรมกันมาบ้างแล้วในหลากหลายรูปแบบ ซึ่งนั่นก็บ่งบอกว่าท่านเป็นผู้ใฝ่ในการศึกษาอันเป็นคุณสมบัติของผู้ได้สั่งสมบารมีมาก่อน จึงได้มีโอกาสในการทำกิจเหล่านี้ แน่นอนว่าในความแตกต่างของวิธีการก็อาจทำให้ผลการปฏิบัติที่แตกต่าง บางวิธีก็อาจทำให้เรารู้สึกว่าจิตของเรานิ่งสงบ บางวิธีอาจทำให้เราสัมผัสได้ถึงความตื่นรู้ บางวิธีอาจใช้การกำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้าออก บางวิธีอาจใช้การกำหนดกับคำบริกรรม แต่ที่พระอาจารย์จะสอนพวกเราในวันนี้คือการเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหวตามแนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามหลักการสติปัฏฐานด้วยการตั้งอารมณ์กรรมฐาน ผ่านการยกมือสร้างจังหวะ ๑๔ จังหวะ ในขณะที่เราฟังพระอาจารย์พูดอยู่นี้ จิตใจเราเป็นอย่างไร เฉยๆ แล้วเรารู้ไหม แล้วถ้าลองเอามือไว้ข้างหลังแล้วกำมือ เรารู้ไหมว่า

กำมือแบมือ เรารู้ไหมว่าเราแบมือ เห็นไหมว่าเรารู้ว่าเราทำอย่างนั้น โดยที่เราไม่ต้องมองเห็นมือของเราด้วยซ้ำเพราะมันไม่ได้อาศัยการรู้ด้วยตาแต่มันอาศัยรู้ด้วยอะไรบางอย่างที่เกิดขึ้นจากภายในใช่หรือไม่

เอาหล่ะ คราวนี้เรามาทำการสร้างจังหวะโดยการตั้งอารมณ์กรรมฐาน ๑๔ จังหวะ โดยการใช้เจตนาในการทำ เจตนาในการเคลื่อนไหว ให้เรา **“รับรู้”** ไปกับการเคลื่อนไหวของมือ



๑. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง... คว่ำไว้



๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น... ทำช้า ๆ... ให้รู้สึก.



๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว.. ให้รู้สึก มันหยุดก็ให้รู้สึก



๔. เอามือขวามาที่สะดือ... ให้รู้สึก



๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น... ให้รู้สึก



๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว... ให้มีความรู้สึก



๗. เอามือซ้ายมาที่สะดือ... ให้รู้สึก



๘. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก... ให้รู้สึก



๙. เอามือขวาออกตรงข้าง... ให้รู้สึก



๑๐. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้... ให้รู้สึก



๑๑. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา... ให้รู้สึก



๑๒. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่ หน้าอก... ให้มีความรู้สึก



๑๓. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง... ให้มีความรู้สึก



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย. ตะแคงไว้.... ให้มีความรู้สึก



๑๕. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้รู้สึก

ทำต่อไปเรื่อย ๆ...ให้รู้สึก

เอาหล่ะ ทีนี้เรามาลองทำกัน ให้เราใส่ความตั้งใจในการเคลื่อนไหวมือในแต่ละครั้งแต่ละจังหวะ ทำไปเรื่อยๆ แล้วก็อย่าลืมสังเกตใจของเราด้วยว่าเป็นอย่างไร การสร้างจังหวะไม่มีจังหวะตายตัว ทุกคนจะมีจังหวะของตัวเอง โดยใช้การรู้สึกกับการเคลื่อนไหวที่ชัดเป็นตัวชี้วัดว่าประมาณไหน เอาหล่ะมาลองทำกันดู

๑. 

จังหวะสละทุกข์

ขณะนี้เรามายกมือสร้างจังหวะกัน ขณะที่เรามาปฏิบัติก็มีการปวดการเมื่อยเราควรจะมีการเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อการปฏิบัติของเราจะได้เกิดความต่อเนื่อง ก่อนที่จะเข้าสู่การเดินจงกรม มาทวนกันนิดนึง ในบทนำพระอาจารย์ได้ให้พวกเราตั้งอารมณ์กรรมฐาน ๑๔ จังหวะ ด้วยการใช้เจตนาในการทำ เจตนากับการเคลื่อนไหวทำให้จิตไปอยู่ที่ตรงนั้น รู้ได้อย่างไรว่ามันอยู่ รู้ได้เพราะมันรู้ เพราะธรรมชาติของจิต คือ ธาตุรู้ เมื่ออยู่กับสิ่งใดเขาจะรู้กับสิ่งนั้น เพราะฉะนั้น ขณะที่เราตั้งใจยกมือสร้างจังหวะเราจะรู้ทันทีว่ามือของเราเคลื่อนไหว แล้วพระอาจารย์ก็สอนพวกเราเกี่ยวกับ**จิตที่อยู่ใน**

อารมณ์กรรมฐาน กับหลงออกจากอารมณ์กรรมฐาน มันมีอยู่จริงใช่หรือไม่ ในขณะที่มันรู้อยู่ในสิ่งที่ตนเองทำนั่นแปลว่ามันอยู่ในอารมณ์กรรมฐานนั้นๆ อีกขณะหนึ่งแทนที่มันจะรู้ในสิ่งที่ตนเองทำ มันกลับไปรู้อย่างอื่น เราจะใช้คำว่า **"มันหลง"** ขอให้เข้าใจตามนี้ก่อนว่า การรู้อยู่ในอารมณ์กรรมฐานแปลว่า **"มันรู้อยู่"** และการที่ออกไปรู้อย่างอื่นที่ไม่ใช่สิ่งที่เรากำหนดแปลว่า **"มันหลง"** เพื่อให้แยกแยะระหว่างความรู้อยู่และความหลงออกไป เพราะจะทำให้เราเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น เพราะการที่จิตใจเรารู้อยู่ในอารมณ์กรรมฐานมันไม่ได้สร้างปัญหาอะไร แต่การที่จิตหลงออกจากอารมณ์กรรมฐานมันจะสร้างปัญหาในอนาคต ซึ่งจะเป็นอย่างไรนั้นเราจะเรียนรู้กันต่อไป ก็ขอให้เข้าใจตามนี้ก่อนว่ามันมีอยู่ ๒ อย่างเป็นพื้นฐาน

ทุกครั้งที่พระอาจารย์ไปเทศน์กับหลวงพ่อ หลวงพ่อจะให้พระอาจารย์เทศน์ก่อนในเรื่องพื้นฐาน แล้วหลวงพ่อค่อยเทศน์ ไม่อย่างนั้นจะฟังไม่เข้าใจในเรื่องลักคิด หลงคิด การรู้ในอารมณ์กรรมฐานหรือการออกจากอารมณ์กรรมฐาน

ทีนี้เรามาเปลี่ยนอิริยาบถกัน คือการเดินจงกรมเปลี่ยนจากการนั่งสร้างจังหวะ มาใช้การเคลื่อนไหวในรูปแบบการเคลื่อนไหว

ของเท้าสัมผัสกับพื้น เราอาจจะเคยเดินจงกรมกันมา ไม่ว่าใครจะปฏิบัติแนวทางใดก็ตาม การเดินจงกรมจะเป็นเรื่องคล้ายๆ กันอยู่แล้ว **ตอนนี้อยากให้กำหนดรู้เบาๆแค่กระทบ แค่ฝ่าเท้ากระทบพื้นพอไม่ต้องไปรู้ละเอียด เอาแค่รับรู้ รับรู้พอ** แต่ถ้าใครสามารถกำหนดรับรู้ละเอียดได้ก็ทำไป ส่วนคนที่ยังไม่เคยก็เอาง่ายๆ ก่อน ก็คือ แค่ แปะ แปะ แปะ เอาง่ายที่สุด แต่ใครเคยปฏิบัติมาแล้วสามารถกำหนดละเอียดได้ก็ไม่ว่ากัน เวลาเราเปลี่ยนจากนั่งมาเดิน เวลาจะลุก เอามือเท้าพื้นนิดนึงแล้วยกตัวขึ้นมา นั่งทับส้นเท้าไว้ การที่เราสามารถลุกขึ้นเป็นจังหวะได้มันจะเป็นผลดีต่อการเซฟร่างกายของเราอย่างที่หนึ่ง อย่างที่สองจะเป็นการเจริญสติเป็นจังหวะ เป็นจังหวะ จังหวะที่หนึ่งเรานั่งทับส้นเท้า จังหวะที่สองยืดตัวขึ้น จังหวะที่สามก็ตั้งเข่าขึ้น จังหวะที่สี่ก็ยกตัวขึ้น จังหวะที่ห้าชิดเท้า คราวนี้ลองขยับเท้าสำรวมมือไว้ รู้ฝ่าเท้ากระทบพื้นแต่ละครั้ง พอเดินมาสุดทางหมุนตัวกลับ เดินสบายๆ รับรู้กับฝ่าเท้าของเราตามองทางเดิน เพราะตาเราจะทำให้หลงไปได้ง่ายกับสิ่งที่ผ่านมา คราวนี้เราพยายามจะตะล่อมให้จิตเขากลับคืนมาอยู่เป็นที่เป็นทาง คือกลับมาอยู่ในอารมณ์กรรมฐานนั่นเอง เราแค่ประคองแค่ **"รู้ รู้ รู้"**

เป็นการเขย่าธาตุรู้ให้มันตื่นขึ้นมา เพื่อความฉับไวในการเห็นสภาวธรรม ในขณะที่**รู้กับฝ่าเท้าที่กระทบพื้นนั้นแค่รับรู้เฉย ๆ และถ้าจิตเราแว๊บคิดเรื่องอื่นไป หลงออกไปก็รับรู้** การรับรู้ไปเรื่อย ๆ นั้นจะทำให้เราตระหนักรู้ ดังนั้นการที่เรา**เผลอออกไปก็ไม่เป็นไร ระลึกรู้แล้วกลับมาเท่านั้นเอง** คือให้กลับมารับรู้ที่อารมณ์กรรมฐานของเรา **อย่าหวังว่าจิตจะอยู่กับอารมณ์กรรมฐานตลอดเวลา** แต่ขอให้แค่มันหลงแล้วกลับมา**รู้แล้วกลับมาอยู่เรื่อย ๆ** เวลาเราเดินด้วยความเจตนาให้เดินเต็ม ๆ ฝ่าเท้า ใส่ความตั้งใจลงไป **มีเจตนาแต่ไม่เพ่ง** ถ้ารู้สึกเพ่งหรือหนักศีรษะให้มองไกลออกไปนิดนึง ให้รับรู้อย่างสบาย ๆ จะสังเกตว่าเราเดินไปเดินมาเราจะเริ่มเพลิน นิวรณ์จะเริ่มแทรกได้ เพราะเราเผลอจะเดินด้วยความเคยชิน เพราะฉะนั้นขบวนการของ**การเจริญสติเราต้องคอยเฝ้าดูตัวเอง เฝ้าดูความรู้สึกตัวเองว่าความรู้สึกตัวของเราชัดไหม**หรือความรู้สึกของเราเบลอ ๆ พอเริ่มเบลอปุ๊บเราก็ใส่เจตนาลงไป ในระยะแรกในการเดินจงกรมควรเดินเต็ม ๆฝ่าเท้า เพราะปกติเราจะไม่เดินอย่างนั้น มันก็จะทำให้เกิดความตั้งใจในการทำเหมือนการยกมือสร้างจังหวะ มันไม่ใช่อิริยาบถธรรมชาติ ไม่มีใครทำ

ดังนั้น การทำอิริยาบถอย่างนี้มันต้องใส่ความตั้งใจลงไป เพราะฉะนั้นขบวนการแห่งการเจริญสติเราต้องคอยดูคอยเช็คอยู่เรื่อยๆ ว่าความรู้สึกตัวของเราชัดไหม ถ้ามันไม่ชัดมันเบลอๆ ควรเน้นด้วยความเจตนา เพิ่มเจตนาลงไป

ในเรื่องของการเดินสำคัญอย่างหนึ่ง อย่าไปก้มศีรษะมากเกินไป อย่าไปกังวลมากเกินไป เดินสบายๆ คอตั้งปรกติ แต่สายตาหลุบต่ำลง เพราะถ้าก้มมากๆ มันจะล้า เกิดทุกขเวทนาทางกายมากขึ้น เราไม่ต้องเพิ่มให้มันเพราะเดี๋ยวมันจะแสดงตัวมันเอง

มีเรื่องหนึ่งพระอาจารย์จะเล่าให้ฟัง พระอาจารย์เดินตั้งใจมากขณะบิณฑบาต เดินก้มหน้าก้มตาไม่มองอะไรเลย มันก็เหมือนมีคนมานั่งรอใส่บาตร พระอาจารย์ก็เดินเข้าไปเตรียมเปิดบาตรอะไรรู้ไหม หมามันนั่งอยู่ข้างทาง เพราะความที่เราก้มหน้าก้มตาไม่มองให้เต็มๆ เห็นอยู่ไกลๆ ก็เราเห็นไม่ชัดพอเดินเข้าไปใกล้ๆ เป็นหมาซะนี่



ดังนั้น เราเดินสบายๆ พอรู้สึกอึดอัดให้หายใจเข้าลึกๆ ผ่อนลมหายใจช้าๆ ลองดูถ้าเมื่อยก็มองไกลๆ ซักนิดหนึ่ง เวลาเราเดินนานๆ นิวรณ์ก็แทรกเข้ามาก็ให้เราหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนสายตาออกไป มันจะช่วยได้ จิตจะสดชื่นขึ้นมา

ดังนั้นเราต้องหมั่นคอยสังเกตจิต เพราะเวลาเราเดินไปเดินมาจิตของเราเพ่ง มันจ้องที่ฝ่าเท้ามาก รับรู้ที่ฝ่าเท้ากระทบพื้นต่อเนื่องมากๆ มันตกเข้าไปข้างใน มันจะเข้าสู่ความสงบ แล้วความรู้สึกตัวก็จะเบลอๆ ดังนั้นต้องออกมา บางทีมันฟุ้งออกไปก็ดึงลมหายใจช่วย มันหันมาสนใจลมหายใจ ก็จะกลับขึ้นมาได้ ดังนั้นขบวนการต้องค่อยเรียนรู้ค่อยๆ ดูไป





๒.

ตั้งใจคิดกับหลงคิด

เรื่องของการปฏิบัติเป็นเรื่องที่เราต้องให้ความใส่ใจ ต้องให้เวลากับตัวเองให้มากขึ้น เพราะบางทีผู้ปฏิบัติหลายคนมักจะหวังพึ่งครู-บาอาจารย์จนไม่คิดที่จะหาคำตอบด้วยตัวเอง มันก็จะไม่ได้สัมผัสเอง มันจะไม่ชัดเจน ตัวเองไม่ประจักษ์แจ้งกับมัน ไม่ได้ชิมรสชาติของมัน ดังนั้น **ต้องทำด้วยตัวเองให้มันประจักษ์แจ้งในตัวคุณเอง** มันจะไม่คลาดเคลื่อน ไม่เคลื่อนคล้อย

ดังนั้น **เวลาปฏิบัติต้องคอยสังเกตสิ่งที่มันเกิดขึ้น** พระ-อาจารย์ไม่อยากใช้คำว่า “ พิจารณา ” เพราะเวลาใช้คำนี้คนมักจะคิด

ว่าไปคิดๆเอา ซึ่งมันไม่ใช่คำว่า " สังเกต " เหมือนคุณทดลองทางวิทยาศาสตร์ เช่น ถ้าคุณอยากรู้ว่าสาร A ผสมกับ สาร B มันจะเป็นยังไง คุณต้องเอาสารทั้งสองมาผสมกันแล้วก็ **"ดูมัน สังเกตมัน"** แล้วก็จดบันทึกสิ่งที่สังเกตว่ามีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไรบ้าง ขบวนการปฏิบัติธรรมก็ไม่แตกต่างจากนั้น **คำว่า "สังเกต"** จึงเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับผู้ปฏิบัติ เพราะการสังเกตเป็น **"โยนิโสมนสิการ"** คือ การพิจารณาเฝ้าสังเกตอย่างแยบคายกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจกายของเรา ขบวนการที่มันเกิดขึ้นทั้งหมดมันเกิดขึ้นอยู่ในตัวของเราเอง มันไม่ได้อยู่ข้างนอกเพราะถ้าเราเฝ้าสังเกตอาการต่างๆที่มันเกิดขึ้นทางกายทางใจของเรา ในขณะที่เราปฏิบัติไป มันจะทำให้เราได้ประสบการณ์ ซึ่งมันสำคัญมากๆ จำไว้ว่า ปัญญาไม่ใช่สิ่งที่เราจะไปยัดเยียดให้กันได้ ต่อให้พระอาจารย์อธิบายธรรมะขนาดไหนก็ตามก็ไม่ใช่ปัญญาแท้ๆที่คุณจะได้รับ มันไม่ใช่ของจริง ปัญญามันเป็นกระบวนการที่ให้จิตของเรานั้นได้รับประสบการณ์ สั่งสมๆๆ มากๆ เข้าแล้วปัญญาก็จะค่อยๆสว่างขึ้นมาเอง เพราะฉะนั้นกระบวนการที่เราเรียกว่า **"วิปัสสนา"** นั้น แปลว่า **" อุบายในการทำให้ปัญญามันเรืองขึ้น "**

ดังนั้น วิปัสสนาไม่ใช่ตัวปัญญา แต่เป็นกระบวนการที่ต้องสร้างขึ้นมา พยายามให้จิตเราได้ประสบการณ์ การที่เขาสามารถเห็นสภาวธรรมครั้งที่ ๑ ก็เป็นประสบการณ์ ๑ ครั้ง ที่เขาเห็น ครั้งที่ ๒ ที่ ๓ หรือเมื่อจิตอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน จิตก็จะรู้ว่าเวลาที่เราอยู่ในอารมณ์กรรมฐานเป็นอย่างไร และเวลาที่เราหลงออกไปจากอารมณ์กรรมฐานเป็นอย่างไร การหลงออกไปนั้น แล้วเรารู้สึกตัวกลับมาได้ จิตเขาก็จะได้ประสบการณ์ว่า การที่หลงออกไปจากอารมณ์กรรมฐานแล้วกลับมาได้อย่างไร การที่เขาสามารถมองเห็น ๒ อย่าง ว่าที่อยู่ในอารมณ์กรรมฐานและการหลงออกไปเป็นอย่างไร เราเห็นทั้ง ๒ ส่วน ทำให้เห็นความแตกต่างและสามารถแยกแยะได้ด้วยตัวเองว่า อะไรใช่ อะไรไม่ใช่ อะไรควร อะไรไม่ควร

ดังนั้น กระบวนการปฏิบัติในการเจริญสติ เราจึงไม่กลัวเรื่องความหลง ให้หลงไป ยิ่งหลงให้เรายิ่งรู้กับมัน **ยิ่งหลงแล้วเรารู้ตัวว่ามันหลง นั่นแหละปัญญายิ่งจะคมเหมือนการลับมีด** เวลาลับมีดเขาจะไถไปดึงกลับเหมือนหลงไปดึงกลับมาทุกครั้งที่มันหลงไปรู้ว่ามันหลงไปปุ๊บ ดึงกลับมาได้ปั๊บ ประสบการณ์ที่ผ่านพบเห็นแล้ว

ดังนั้น**เวลามันหลงเราอย่าไปเอาเรื่องราวของมัน เอาแต่อาการของมัน** เกิดอะไรขึ้นก็ตามอย่าเอาเรื่องเอาราว เอาอาการของมัน ถ้าเอาเรื่องราวของมันก็แปดหมื่นสี่พันเรื่อง แต่**ถ้าเอาอาการของมันก็มีแค่เกิดแล้วก็ดับ** คือตอนที่มันหลงมันจะหลงไปเรื่องอะไรก็ตาม พอมันกลับมาได้มันก็ดับ อย่าไปเอาเรื่องราวให้เห็นอาการของมัน

ดังนั้น ในขณะที่ยกมือสร้างจังหวะหรือเดินจงกรมหรือปฏิบัติอย่างไรก็ตาม สิ่งที่จะเกิดก็คือ

๑. จิตตั้งอยู่ในอารมณ์กรรมฐานเบื้องต้น

๒. คือจิตหลงออกจากอารมณ์กรรมฐาน

๓. เมื่อรู้ตัวว่าจิตหลงออกไป เมื่อรู้ตัวมันทำให้จิตกลับคืนมา

สติมันระลึกได้ พอกลับมาปุ๊บ การปรุงแต่งความนึกคิดอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้นมันก็ดับ ประสบการณ์ที่มันเห็นว่าจิตมันหลงออกไป สติระลึกได้มันก็ดับ เห็นซ้ำๆอย่างนี้มันจะเกิดเห็นความไม่เที่ยง มองเห็นสิ่งต่างๆเหล่านั้นมันชั่วคราว เกิดมาด้วยเหตุ

ปัจจัยชั่วคราวและก็ดับไป การที่เห็นบ่อยขึ้น ชัดขึ้น ซึ่งแต่ละคนจะใช้เวลาไม่เท่ากัน บางคนอาจจะเห็นไม่กี่ครั้งก็สามารถกะเทาะเปลือกไข่ออกมาได้ เราไม่สามารถทำให้มันกะเทาะออกมาได้ เหมือน**แม่ไก่ก็แค่ให้ความอบอุ่นเท่านั้น ลูกไก่ต้องกะเทาะออกมาเอง แต่แม่ไก่ต้องสร้างเหตุปัจจัยให้ลูกไก่กะเทาะออกมา**

ดังนั้น ขบวนการวิปัสสนาของเราเป็นเหมือนแม่ไก่ต้องทะนุถนอม อย่างเวลาแม่ไก่ฟักไข่ ถ้ารู้สึกว่ามันร้อนเกินไป เขาจะยกตัวขึ้นให้ลมผ่าน ไม่ใช่ว่านอนฟักทั้งวันทั้งคืน เขาจะพยายามปรับอุณหภูมิ ตอนแม่ไก่ยกตัวเขาจะใช้ปากพลิกไข่เพื่อให้ความร้อนอย่างทั่วถึง ดังนั้นการปฏิบัติธรรมก็เป็นลักษณะนั้น ต้องคอยสังเกตต้องปรับต้องเปลี่ยนแปลง เพื่อให้จิตได้ประสบการณ์ พอประสบการณ์มากๆเข้า มันจะเจาะออกมาเอง เจาะเปลือกไข่ที่ขังไว้ออกมาคือ ปัญญาจะสว่างขึ้นมาด้วยตัวมันเอง

เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำให้มาก เจริญให้มากเพื่อให้ได้ประสบการณ์มากๆสั่งสมมากๆ จะเป็นตัวผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยตัวของเขาเอง เราไม่มีสิทธิ์ไปเปลี่ยนแปลงเขา เขาจะเป็นของเขาเอง แต่ต้องอาศัยเราเป็นผู้ประคับประคองสร้างประสบการณ์



ให้กับเขา เอื้อต่อการที่จะเกิดประสบการณ์ให้กับเขา เพราะฉะนั้น ถ้าเราสังเกตให้ดี การที่เราได้ประสบการณ์ช่วยจนเห็นความไม่เที่ยง ก็เหมือนครั้งที่ท่านโกณฑัญญะฟังเทศน์พระพุทธเจ้าแล้วพิจารณาตาม แล้วเห็นการเกิดดับในจิตของตน แล้วก็ร้องออกมาว่า **"ยังกิญจิ สมุทยธัมมัง สัพพัญตัง นิโรธะธัมมันติ "** **สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดาสิ่งใดสิ่งนั้นมีการดับเป็นธรรมดา** นั่นคือ พระอัญญาโกณฑัญญะนั่นเอง เพราะฉะนั้นกระบวนการแห่งการเจริญสติจะต้องทำให้จิตนี้มันตื่นขึ้นมา คือต้องใช้ขบวนการเขย่า เขย่าให้มันตื่น โดยการ**เคลื่อนไหวให้มาก แล้วให้จิตมัน " *รับรู้* " กับการเคลื่อนไหวให้มาก** ให้สติมันอยู่กับการเคลื่อนไหวให้มาก

เพราะเรามักจะหลงไปกับการหลับ

ดังนั้น **หลวงปู่เทียนกับหลวงพ่อคำเขียนจึงเน้นให้มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอด** จะไม่อยากให้นั่งนิ่งๆ เพราะเวลานั่งนิ่งๆ หลายคนมักจะไหลเข้าไปสู่ความสงบ แล้วจิตก็จะง่ายที่จะไปติดอยู่ที่ความสุข จึงไม่แปลกหรอกว่า **ทำไมกามฉันทะคือนิวรณ์ตัวแรก เพราะคนมักจะติดสุขง่าย** เพราะฉะนั้นแนวทางการเจริญสติของหลวงปู่เทียน ท่านจะสอนให้เราเดินทั้งวัน ยกมือสร้างจังหวะทั้งวัน ในขณะที่เราเดินทั้งวันเราก็ต้องคอยดูด้วยคอยปรับเพราะบางทีเดินไปเดินมามันเพลิน จังหวะเดิมๆ ซ้ำๆ จะทำให้เกิดความเพลินและความเคยชิน พอเกิดความเคยชิน ความรู้สึกตัวไม่เกิดแต่มันก็ไปได้ จังหวะมือก็ไปได้ เหมือนเวลาเรากินข้าว ใครตั้งใจตักข้าวใส่ปาก ไม่มี เราทำด้วยความเคยชิน แต่เราไม่เคยพลาดเป้า บางทีหันมองอย่างอื่นก็ตักใส่ปากได้ เพราะเราทำด้วยความเคยชิน ก็จะทำให้สติไม่เข้มแข็ง ความตื่นตัวก็ไม่เกิดขึ้น

ดังนั้น ขบวนการของการปฏิบัติมันจึงต้องการการขยับปรับเปลี่ยนจังหวะอยู่ตลอดเวลา คือ มีความเพียรในการเฝ้าสังเกต

เป็นหลัก จะทำช้าทำเร็วไม่มีผล **เอาความรู้สึกเป็นตัวหลัก ความรู้สึกตัวที่มันรู้ชัดกับการกระทำของเรา** ถ้าทำไปนานๆ เกิดความเคยชิน ก็ต้องปรับเปลี่ยนจังหวะ **ดังนั้น หลักสำคัญคือ การเห็นอาการที่มันเกิดขึ้นจริง ๆ โดยที่เราไม่สนใจว่ามันจะเรียกว่าอะไรก็ตาม** แต่เราสนใจแค่ว่าเห็นอาการที่มันเกิดขึ้น

ดังนั้น ในขณะที่เราเดินจงกรม หรือยกมือสร้างจังหวะ แล้วเกิดมันหลงปรุงแต่งไป เราจะไม่ใส่ชื่อให้มันว่ามันเป็นอะไร รู้แต่ว่ามันเป็นภาวะที่ผิดปรกติไปก็กลับมา แล้วเราจะเห็นภาวะเป็นปรกติกลับคืนมา ซึ่งเราจะเห็น ๒ อย่าง คือ **ความเป็นปรกติกับความเปลี่ยนแปลง** ไม่ต้องสนใจว่าเป็นกุศล อกุศล เป็นความโกรธ ความโลภ ความชัง ไม่ต้องสน เพราะถ้าเรามัวแต่ไปสนว่ามันคืออะไรมันจะเกิดความ **"ยึดเยื้อ"** เพราะเราไปมีเยื่อใย

ดังนั้น ให้เรารู้แค่นี้ก่อน **รู้ภาวะปรกติและหลงออกไป** เพราะความหลงนั้นแหละที่ทำให้เกิดความโลภ ความชัง ความรัก ต่างๆมากมาย **ดังนั้น ถ้าเรารู้เท่าทันความหลง เราก็จะสามารถกลับมา ถ้าเรารู้ไม่เท่าทันเราก็จะไหลไปกับความหลง**

คราวนี้เราจะมาลองทดสอบกัน เอากระดาษกับปากกามาเขียนหัวข้อกลางกระดาษว่า

“เรื่องที่ใจหลงคิด” แล้วให้ยกมือสร้างจังหวะ แล้วเมื่อใดก็ตามที่ใจมันหลงออกไป ให้มาเขียน เช่น ขณะยกมือสร้างจังหวะไปมันแว๊บคิดถึงบ้านก็ให้เขียนว่าคิดถึงบ้าน แล้วกลับมายกมือสร้างจังหวะอีก แว๊บไปอีก คิดถึงหมาก็เขียนว่าคิดถึงหมา ขอให้ทุกคนตั้งใจ เชิญเริ่มได้ ยกมือสร้างจังหวะพอมันหลงไปก็เขียน ลองมาดูกันว่าได้กี่เรื่อง ถ้าทุกครั้งที่มันหลงไปมีสติรู้ทันจะดีมากๆ เลย

(ผ่านไป ๑๐ นาที)

เอาหละ คราวนี้พระอาจารย์จะให้กิจกรรมที่ ๒

ข้อที่ ๑ อาหารที่ชอบ เขียนอาหารที่ชอบ ๑ อย่าง

ข้อที่ ๒ ส่วนประกอบ วัตถุดิบมีอะไรบ้าง

ข้อที่ ๓ วิธีทำ ใครไม่เคยทำก็ลองคิดเอง คาดการณ์เอง

(ผ่านไป๑๐ นาที)

เสร็จแล้วลองมาดูซิ ระหว่างอันแรกเป็นการเขียนจากหลงคิด อันที่สองเป็นการเขียนจากตั้งใจคิด แล้วเราจะสรุปว่ายังไง มันแตกต่างกันอย่างไร อย่างแรกคือ **ความหลงคิด** อย่างที่ ๒ คือ

ความตั้งใจคิด ถ้าเราสรุปได้เราจะเข้าใจบทเรียนนี้เลย ซึ่งมีผลต่อการเจริญทางจิต มีผลต่อการบำเพ็ญทางจิต **สังเกตว่าอันดับแรกมันหลงคิดไม่เป็นเรื่องเป็นราวสะเปะสะปะ ส่วนตั้งใจคิดมันมีการเรียงลำดับเป็นเรื่องราวมีขั้นตอน**

ดังนั้น **ในชีวิตของคนเรามันจะเกี่ยวข้องกับความคิดอยู่ ๒ อย่าง คือ หลงคิดกับตั้งใจคิด** แล้วลองคิดดูว่า วันหนึ่งเราอยู่กับการตั้งใจคิดหรือหลงคิดมากกว่ากัน ลองดูซิว่าความตั้งใจคิดมันจะเกิดขึ้นได้ต้องทำอย่างไรคือต้องมีเป้าหมาย มีกระบวนการต้องทำ มีปัญหาต้องแก้ ซึ่งในแต่ละวันมันมีสิ่งที่เราต้องทำอย่างนั้นเยอะไหม มันก็ไม่เยอะเท่าหลงคิด แล้วดูซิว่า**ตั้งใจคิดจบเป็นไหมมันจบเป็น แต่หลงคิดมันจบไม่เป็น** มันโดดไปเรื่อยๆ จากเรื่องโน้นไปเรื่องนี้ แต่ในความตั้งใจคิดมันเรียงของมัน มันจบ **ในความตั้งใจคิด มันมีความรู้สึกตัว เพราะมันมีสติในการคิด** ดังนั้นมันเป็นความคิดที่เราควบคุมได้

ดังนั้น ในเรื่องความทุกข์จึงไม่มีใครตั้งใจให้ตัวเองทุกข์ เพราะฉะนั้นในการตั้งใจคิดมันจึงไม่มีปัญหา เพราะการคิดแบบตั้งใจคิดมันมีสติ มีความรู้สึกตัวในการคิด เพื่อแก้คำว่ามัน

มีความรู้สึกตัวเฉพาะการเคลื่อนไหวเท่านั้นหรือ ผิดหล่ะ แม้ในความคิด ถ้าเรามีความตั้งใจมีสติมันก็มีความรู้สึกตัว เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราต้องเข้าไปจัดการเรียนรู้ให้เข้าใจคือ **ตัวหลงคิด** นั่นคือสิ่งที่เราต้องไปเรียนรู้ให้เข้าใจ เพราะถ้าเราไม่เข้าใจมันก็สร้างปัญหาให้เราได้

ดังนั้น เราต้องเจริญสติและเฝ้าเรียนรู้กับการหลงคิดเพื่อให้เห็นความจริง แล้วจะเรียนรู้ได้เองว่าในการหลงคิดบางความคิดก็ไม่ได้สร้างปัญหา มีเพียงบางเรื่องบางครั้ง และบางคราวที่มีปัญหาเพราะ **ความคิดมันเป็นขันธ์ มันมีของมันอยู่แล้ว แต่เป็นอุปาทานขันธ์ต่างหากที่เป็นทุกข์**

๓. 

เห็นอย่าเป็น

เราเป็นนักปฏิบัติเห็นมันปวด เห็นมันเมื่อย เราเห็นมันเป็น อย่าเอาเราไปเป็น ถ้าเอาเราไปเป็นเมื่อไร เราก็เป็นไปกับมันเมื่อนั้น มีคนหนึ่งเขียนว่า " เมื่อหลงคิดก็เอา**ปัจจัย๕** ตัวที่พระอาจารย์สอนมารู้ก็ช่วยให้หายไปได้ " พระอาจารย์ก็งงมาก ว่าสอนตอนไหน เราว่าเราสอนปัจจัย ๔ เอามาดูว่าอ่านผิดจังหวะหรือเปล่า ต้องอ่านว่าเมื่อหลงคิดก็เอา**ปัจจัย ๕ ตัว** ที่พระอาจารย์สอน เอออย่างนี้ค่อยเข้าใจถูกหน่อย ซึ่งมีอะไรบ้างนะ

๑. สติมันอ่อน สติยังไม่มีกำลัง
๒. มีความรู้สึกมันเป็นอัตตา ว่าเป็นเรื่องของเรา
๓. มีความเพลิน
๔. มีความอยาก มีความเสียดาย
๕. เข้าไปเป็นกับมัน ซึ่งเราเข้าไปเห็นเอง

เหตุปัจจัยเยิ่นเย้อที่ทำให้เราเป็นไปกับมัน ที่เราไม่สามารถสลัดทิ้งได้อันดับแรก คือ

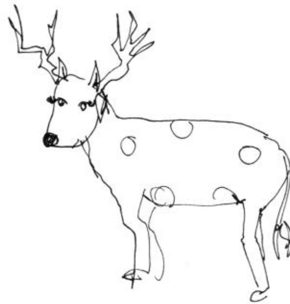
๑. สติยังไม่มีกำลังทำให้เกิดความยืดเยื้อ จะใช้สัญลักษณ์เปรียบเทียบกับสติ คือ แมวที่มันยังตัวเล็กตามภาษาหลวงปู่เทียน มันยังไม่สามารถสู้กับหนูท่อกรุงเทพฯ ตัวใหญ่ คือความหลงคิด ที่เข้าไปมันทำให้มีความยืดเยื้อเกิดการปรุงแต่งทางจิตและไม่สามารถสลัดได้

๒. คือเรื่องที่มันเผลอคิดขึ้นมา ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นมามันมีตัวเรา เรามีได้มีเสีย มันเป็นเรื่องของเรา ตัวเราของเรา พอมันมีความรู้สึกแบบนี้ขึ้นมามันก็ออกได้ยาก แต่ถ้าจิตปรุงแต่งเรื่องสัพเพเหระ มันจะสละทิ้งได้ง่ายมากเลยมันจะสลัด

ทิ้งได้เองด้วยตัวของมัน โดยพื้นฐานสติมันจะเขี่ยทิ้งอยู่แล้ว ซึ่งแตกต่างจากการปรุงแต่งที่มีตัวเราของเรา มันเกิดอัตตาตัวตน มันจะสลัดทิ้งได้ยาก มันจะเกิดความยึดเยื้อต่อไป

๓. เมื่อมันมี "นันทิ" คือ มีความเพลิน ติดในรสชาติของการปรุงแต่งนั้น การที่จะออกได้ง่ายๆ ก็เป็นไปได้ยาก แม้ทุกข์มันมีรสชาติแบบทุกข์ ความหลงเพลิดเพลินในรสชาติมันหลงข้ามภพข้ามชาติได้อย่างที่บอกว่า **เพราะมันติดในรสมันจึงเกิดชาติ** บรรพบุรุษของเราจึงกำหนดคำว่า **รสชาติ** ขึ้นมา จะเห็นว่าบรรพบุรุษของเราท่านใช้ปรมัตถธรรม ท่านใช้ธรรมชั้นสูงในการบัญญัติศัพท์อย่าง **"คุณค่ากับมูลค่า"** ต่างกันลิบลับ คุณค่าคือ ค่าที่บ่งบอกถึงความมีคุณ แต่มูลค่ามันผิดตั้งแต่มันขึ้นต้นว่ามูลแล้ว มูลเป็นของต่ำ ซึ่งมูลค่าเราตีความหมายเป็นเรื่องของราคา ราคาก็มาจากคำว่า ราคะ อย่างของที่มีราคามากก็คือของที่มันยั่วราคะเราได้มาก มันสามารถดึงราคะเราได้มากนั่นเอง ดังนั้นคำว่า **รสชาติ เพราะมีรสจึงเกิดชาตะ คือ ต้องเวียนว่ายตายเกิด เพราะติดในรส** เป็นชาติแล้วชาติเล่าเพราะติดในรส

มีเรื่องหนึ่งในชาดก พระพุทธองค์ทรงตรัสเรื่องนี้ มีกวางตัวหนึ่งสวยมาก พระราชามาเห็นอยากได้ คนสวนบอกจะจับมาให้ เลยเอาหญ้าไปจุ่มน้ำผึ้งก็หลอกล่อมาเรื่อยๆ จนมันติดในรสชาติ เลยตามมาจนจับได้ ท่านทรงตั้งใจจะบอกว่าเพราะ**การติดในรสชาติทำให้นำภัยมาให้ตนเอง และภัยที่ใหญ่หลวงที่สุด คือ ภัยในวัฏฏสงสาร**



พระอาจารย์ขอยกตัวอย่างว่า หลวงปู่มั่น บำเพ็ญเพียรอยู่ที่ถ้ำสาลิกา แล้วท่านสังเกตว่าเวลาเข้าสมาธิทีไรจะมีนิมิตเป็นลูกหมามาเกาะแข้งเกาะขา สงสัยว่ามันคืออะไร เมื่อท่านพิจารณาดูแล้วจึงรู้ว่า อดีตชาติของท่าน ท่านเคยเกิดเป็นลูกหมาถึง ๗ ชาติ

เพราะติดใจในรสชาติของความเป็นหมา ก็เลยต้องเวียนว่ายในความเป็นหมา ซึ่งความติดใจในรสชาตินั้นทำให้เราถอนออกมาได้ยาก ไม่สามารถสลัดความรู้สึกนึกคิดนั้นออกมาง่ายๆ มันเกิดความอยาก เสียดาย มันจึงทำให้ไหลออกไปกับสิ่งนั้น เราจึงกลาย**เป็นผู้เป็นกับความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ต่างๆเหล่านั้น** ตกเข้าหลุมพรางในเวทนา จิต และธรรม ความรู้สึกคือเวทนา ความคิดคือจิตตา และธรรมารมณ์ต่างๆหรืออารมณ์ต่างๆ คือ ธรรมานุปัสสนา หลุมพรางเหล่านี้มันเป็นหลุมพรางที่จิตเรามักจะเผลอ และก็ตกเข้าไปอยู่เรื่อยๆ พอเราตกเข้าไปปุ๊บเราก็กลายเป็นผู้เป็น เป็นผู้อยู่ในเวทนานั้น เป็นผู้อยู่ในจิตตานั้น เป็นผู้อยู่ในความคิดเหล่านั้น เป็นผู้อยู่ในธรรมารมณ์เหล่านั้น กลายไปเป็นผู้เป็น

ดังนั้น พระพุทธเจ้าสอนเราว่า ให้เรา**เป็นผู้เห็น เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม** ท่านไม่ได้บอกให้**เราไปเป็น** ท่านบอกให้เราเห็น

ดังนั้น เราจะ**เป็นผู้เห็น คือ ภาวะเราหลุดออกมา แล้วเป็นผู้ดู ผู้เห็นมัน** แล้วอะไรที่จะเป็นตัวนำพาให้เราหลุดออกมา คือ **สติ สติสัมปชัญญะ**จะเป็นตัวนำพาให้เราหลุดออกมา

แล้วมองย้อนกลับไปเห็นมัน เพราะขณะที่เรามะรุมมะตุ้มอยู่ในมัน เราจะไม่เห็นมัน เพราะ**เวลาเกิดอะไรขึ้นมาแล้วเราเข้าไปเป็นกับมัน** เราจะไม่เห็น เพราะเราอยู่ในกระแสของมัน เหมือนลูกศิษย์พระอาจารย์ที่ชื่อแอนด์ดรู เขาบอกเพิ่งรู้จักวัดแม้ว่าอยู่วัดมาตั้งนาน จนเขาเข้าไปในเมืองเจอความวุ่นวายในเมือง จึงรู้ว่าวัดนี้มันสงบอย่างนี้นี่เอง ก็เหมือนกับตอนที่เขามาอยู่เมืองไทย เขาจึงเพิ่งรู้ว่าเยอรมนีเป็นอย่างไรแล้วเมื่อเขาออกจากเมืองไทยเขาถึงจะเห็นเมืองไทย คือ ขบวนการที่เราไปอยู่ท่ามกลางมัน เราไปเป็นกับมันเมื่อไร เราไม่มีทางรู้จักมัน เราต้องออกไปก่อน ดังนั้น **ขบวนการแห่งการเจริญสตินี่เอง ทำให้เราออกไปก่อน เราถึงจะมองย้อนกลับเข้ามาได้**

ครั้งหนึ่งพระอาจารย์ไปเที่ยวกับหลวงพ่อ ไปเพชรบุรีขึ้นไปบนยอดเขา โยมบอกว่าจะพาไปดูทะเลหมอก ทั้งพระอาจารย์กับหลวงพ่อ ก็ไปยืนตรงหน้าผากัน โยมคนที่พาไปก็บอกว่า หลวงพ่อครับ ถ้าเรามาช้ากว่านี้หมอกมันจะขึ้นมาถึงเราเลยนะครับเนี่ย เราจะอยู่ท่ามกลางมันเลย หลวงพ่อก็เลยบอกว่าดีแล้วหล่ะ ถ้าเราอยู่ท่ามกลางมันเราก็ไม่เห็นมัน เราจะเห็นทะเลหมอกได้ยังไง ถ้าเราอยู่ท่ามกลางมัน เพราะฉะนั้นเมื่อเราอยู่ข้างนอกมัน เราก็จะเห็นว่า

มันมีลักษณะรูปร่างอย่างไร นั่นคือ ลักษณะที่จะให้เรารู้ว่าเมื่อเกิดอะไรขึ้น **เกิดความรู้สึกนึกคิดอะไรก็ตาม สิ่งที่เราต้องทำก็คือ เจริญสติ** เมื่อเราเจริญสติ รู้สึกตัว มีสติสัมปชัญญะ เราจะหลุดออกไป พอเราหลุดออกไป เราก็จะมองย้อนกลับมาเห็น เมื่อเราย้อนกลับมาเห็น เราก็จะเห็นธรรมชาติของเวทนาว่าเป็นอย่างไร คือ เห็นเวทนาในเวทนาเห็นความเป็นจริงในเวทนานั่นเอง เห็นจิตในจิต คือเห็นธรรมชาติของการปรุงแต่งทางจิต คือความคิดที่มันปรุงแต่งกันขึ้นมาตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราเห็นตามความเป็นจริง

ดังนั้น ขบวนการที่เราจะเห็นตามความเป็นจริงได้ คือเราต้องไม่เข้าไปเป็นกับมัน หลวงพ่อคำเขียน จึงพูดวลีที่ ๒ ว่า **"ผู้ดู ผู้เป็น"** คือเมื่อเราเป็นผู้ดู เราจะไม่เป็นผู้เป็น แต่ถ้าเราเป็นผู้เป็นเราก็ไม่มีวันเป็นผู้ดูได้ เพราะฉะนั้นขบวนการเจริญสติอย่างต่อเนื่องแล้วทำให้ความรู้สึกตัวชัดขึ้นเรื่อยๆ และทำให้**ความรู้สึกตัวนั้นเป็นวิหารธรรม**ขึ้นมา คือเมื่อเราเจริญสติดีแล้ว คือการที่เรามีความรู้สึกตัวดี รู้ตัวทั่วพร้อม มันจะกลายเป็น **"วิหารธรรม"** ธรรมอันเป็นเครื่องอาศัย แล้วมันจะอยู่ตรงกลางระหว่างที่มันจะ

มองเห็นทั้งข้างในและข้างนอก **ไม่ตกเข้าไปข้างใน ไม่ฟุ้งออกไปข้างนอก** ซึ่งอยู่ตรงกลาง และตรงนี้แหละคือเคล็ดที่ทำให้เจ้าชายสิทธัตถะค้นพบในค่ำคืนวันเพ็ญเดือน ๖ และท่านใช้ตัวนี้แหละเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดค่ำคืนนั้น สมัยก่อนเจ้าชายสิทธัตถะฝึกเป็นผู้เป็นหมดเลย ได้สมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ ได้สิ่งนั้นแล้วเกิดอะไรขึ้น คือ เกิดภาวะของผู้เป็น คือเข้าไปเสวยความรู้สึกของฌานอารมณ์ของฌาน ฌานคือความเป็นผู้เป็น วิปัสสนาญาณทำให้ไม่เป็น ญาณ คือผู้ดูผู้เห็น ฌานคือผู้เป็น ถ้ายังติดในอารมณ์ของฌาน แปลว่า ยังเป็นผู้เป็น แต่ถ้าเป็นญาณ แปลว่า มันหลุดออกมาแล้ว มันพ้นออกมาแล้ว ถึงจะมองเข้าไปเห็น เพราะฉะนั้นในขณะที่ท่านได้สมาบัติ ๘ ท่านก็ยัง**เป็นผู้เป็นอยู่** ยังเข้าไปเป็นภายในดำดิ่งลงไป พอมาเปลี่ยนมาทรมานกายยิ่งไปกันใหญ่ จนกระทั่งท่านเปลี่ยนมาเป็นขบวนการเจริญสติ ในวันเพ็ญเดือน ๖ ท่านประคองจิตเฉยๆ ไม่ให้ตกเข้าไปข้างในไม่ให้ฟุ้งออกไปข้างนอก แต่ใช้ลมหายใจเข้าหายใจออกเป็นฐานที่ตั้ง ถ้าเราดูอานาปานสติสูตร จะเห็นว่า รู้อยู่และแลเห็นรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก รู้ลมหายใจเข้ายาว รู้ลมหายใจออกยาว รู้ลมหายใจเข้าสั้น รู้ลมหาย

ใจออกสั้น รู้การปรุงแต่งของลมกับกายว่าเป็นอย่างไร รู้จิตว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นภาวะความเป็นผู้รู้ได้เกิดกับท่าน นั่นคือ **สติ** ที่ตั้งมั่นและประคองจิตเอาไว้ ไม่ให้ตกเข้าไปภายใน และไม่ให้ฟุ้งออกไปข้างนอก แต่รับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น มองเห็นความสัมพันธ์กันระหว่างกายกับจิตอย่างต่อเนื่อง ท่านมองเห็นว่า เมื่อกายระงับจิตก็ระงับ เมื่อลมละเอียดกายก็ละเอียด **ไม่ได้เป็นกับมัน ท่านมองเห็นมันเป็น** ขบวนการนี้เองทำให้ท่านเข้าใจตามความเป็นจริงนั่นแหละ เพราะฉะนั้นการที่เราปฏิบัติแล้วเข้าไปดื่มด่ำกับความสุขสงบ ก็ไม่ผิด เป็นไปเพื่อให้จิตมีกำลังบ้าง นั่นคือการพัก แต่ที่ถูกกว่า **แม้แต่ความสงบและความสุขเหล่านั้น เราก็เป็นเพียงแค่เห็น** เห็นว่ามันมี เห็นว่ามันเป็น มันจะมีอาการสงบลงไปเราก็รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น **กระบวนการแห่งการเจริญสติ เราจะเฝ้าดูจิตของเราแปรเปลี่ยนเป็นอาการต่าง ๆ** แม้แต่ความสงบที่เกิดขึ้นก็เป็นอาการหนึ่งของจิต ฟุ้งซ่านก็เป็นอาการหนึ่งของจิต มันเป็นอย่างไรก็ตาม มันก็เป็นอาการที่เปลี่ยนไปของจิต ถ้าเรามีผู้รู้ ตัวความรู้สึกตัวชัดเจน เรากลายเป็นผู้ดู มันจะมองเห็นขบวนการการเปลี่ยนแปลงไปของจิต แต่**ภาวะผู้ดูมันจะ**

ทำให้มองเห็นว่า แม้ว่ามันจะเปลี่ยนเป็นอาการใดก็ตาม สุดท้ายอาการที่เปลี่ยนไปเหล่านั้นมันก็หาย มันก็ดับ จะเห็นอยู่อย่างนั้น ซึ่งเห็นตามธรรมชาติของมัน เห็นตามความจริงเห็นไม่ผิดจากพระไตรลักษณ์ ถ้าเห็นผิดจากพระไตรลักษณ์เราเรียกว่า **"วิปลาส"**

มีคำพูดของหลวงปู่สายวัดป่ากล่าวว่า **"เห็นกาน้ำ ๑ ใบ รู้จักกาน้ำ ๑ ใบ มีร้อยมีพันกา มันก็เป็นอย่างเดียวกัน"** เมื่อจิตมองเห็นความไม่แตกต่าง มันจะเกิดการวางเฉยต่อการหลงเข้าไปยึด คลายจากการหลงเข้าไปยึด มันก็เป็นอย่างนี้เอง มันจะไม่หลงไปเอาสิ่งนั้นมีค่าความหมายอีก ไม่ให้ความหมายมันอีกต่อไป มันก็เท่านั้น แต่สิ่งนั้นมันก็ยังมีอยู่ แต่ความรู้สึกในการให้ค่าให้ความหมาย มันไม่มี นั่นก็คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน และวางแนวทางการปฏิบัติให้เราไปพบสิ่งนี้ ไปเข้าใจอย่างนี้ เพื่อให้เราใช้ชีวิตได้อย่างถูกต้องจริงๆ เราจะเกี่ยวข้องทุกอย่างได้อย่างเป็นปรกติมากๆ ตามเหตุปัจจัยของมัน ตามสมมติบัญญัติของมัน ก็ไม่แปลก เพราะพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า **พระองค์ไม่ได้ปฏิเสธโลก ไม่ได้มองโลกในแง่ร้าย แต่มองเห็นโลกตามความเป็นจริง** จึงเห็นว่าแม้

โลกจะเปลี่ยนไป แต่คำสอนของพระพุทธศาสนาก็ยังใช้กับโลกได้ตลอดไปเพราะมันเป็นจริง ไม่มีอะไรหนีพ้นกฎพระไตรลักษณ์ได้ ดังนั้น **ชาวพุทธจึงเป็นผู้ปรับตัวเข้ากับโลกเพราะรู้เท่าทันว่านั่นมันต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย**

ดังนั้นเราต้องสร้างความรู้สึกตัวให้มันเด่นขึ้นมา **ขอเน้นอีกทีว่าความรู้สึกตัวเกิดขึ้นได้ในทุก ๆอิริยาบถ เพียงแค่เราใส่เจตนาที่จะทำมันและรู้กับสิ่งที่ทำในปัจจุบันขณะนั้น** ในบทภัทเทกะรัตตะคาถา **“แม้ผู้ใดเห็นธรรมเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้น ๆอย่างแจ่มแจ้ง ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน เขาควรพอกพูนอาการนั้นไว้ ”** แล้วเราควรทำให้มันเจริญให้มากขึ้น ด้วยวิธียกมือสร้างจังหวะก็รู้สึก เดินจงกรมรู้สึก หายใจเข้าหายใจออกรู้สึก ท้องยุบเข้าพองออกรู้สึก กะพริบตา กลืนน้ำลายรู้สึกกับมันได้ อย่าเป็น แค่รู้กับสิ่งนั้น อะไรก็เป็นฐานที่ตั้งในการเจริญสติได้หมดเลย แม้ลมพัดมากระทบโดนผิวเรา เราก็รู้ บางครั้งไม่ต้องแทนด้วยภาษาก็ได้

มีเรื่องเล่า ท่านเจ้าคุณกับหลวงตาวัดป่า เทศน์ ๒ ธรรมาสน์ วันนี้เราจะมาสาธยายให้ญาติโยมได้ฟังพอสดับสติปัญญาว่าด้วย

อาทิตตปริยายสูตร ความโลภมันร้อนเป็นไฟ ความโกรธมันร้อนเป็นไฟ ความหลงมันร้อนเป็นไฟ ท่านเจ้าคุณ ป.ธ. ๙ อธิบายก่อนความโลภมันร้อนเป็นไฟ ท่านก็อธิบาย ด้วยภาษาสุดยอด ด้วยความรู้ที่เรียนมา ชาวบ้านก็สรรเสริญว่า ท่านอธิบายชัดเจนแจ่มแจ้ง เสร็จแล้วท่านเจ้าคุณก็หันมาทางหลวงตา เอ้า หลวงตาช่วยอธิบายให้โยมเข้าใจหน่อยซิ ความโกรธมันร้อนเป็นไฟมันเป็นอย่างไร ท่านหลวงตาก็นั่งเฉย ท่านเจ้าคุณก็ว่า หลวงตาได้ยินไหม หลวงตาก็นั่งเฉย ได้ยินไหมเนี่ย เสียงเริ่มห้วน หลวงตายังเฉย หลวงตาได้ยินไหม หลวงตาก็หันไปมองหน้าแล้วเฉย ท่านเจ้าคุณก็เริ่มหงุดหงิด ซักพักหลวงตาก็หยิบไมค์มา แล้วพูดสั้นๆ ๒ พยางค์ "ส้นตีน" ลองคิดดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น ท่านเจ้าคุณเดือดปุดๆ หลวงตาเป็นใครบังอาจมาว่าเรา ปากสั่น หลวงตาหันไปมองแล้วก็พูดว่า **" นี่ไงความโกรธมันร้อนเป็นไฟ ไม่ต้องอธิบายหรอกมันมีอยู่แล้วแต่ว่าเราจะไปเห็นมันหรือเปล่า หรือเราจะไปเป็นกับมัน"** พูดแค่นี้จบคือถ้าเห็นก็แปลว่าเราทัน ถ้าเป็นคือเราไม่ทัน ดังนั้นเราก็มาเจริญสติเพื่อเห็น จะได้ไม่เป็น เริ่มเลย



๔.

เจริญสติดีย่อมมีที่อาศัยชัดเจน

ถ้าเป็นผู้เจริญสติที่ดีจะนอนหลับง่ายมาก สามารถตัดสวิตช์เร็วเพราะจะไม่ฟุ้งไม่มีเรื่องต้องคิดอะไร เรื่องลักคิดที่มันโผล่ขึ้นมาเราก็จะทิ้งได้เร็ว แล้วหลับไปเลย ถ้าเราสามารถเจริญสติไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเห็นมันหลับยิ่งดีใหญ่ เพราะถ้าเราสามารถมองเห็นในขณะจะหลับ มันจะทำให้เราเข้าใจอะไรบางอย่างซึ่งช่วงนี้เป็นช่วงเวลาที่วิเศษมากๆ ที่เราเห็นในกระบวนการที่จะหลับลงไป ซึ่งวิเศษอย่างไรเราจะเข้าใจบางอย่างที่เกี่ยวข้อง ที่เขาบอกว่า เวลาใกล้ตายมันจะเกิดอะไรขึ้น การเห็นภาวะจะหลับของเราจะสามารถ

เข้าใจสภาวะนั้นได้ แล้วจะรู้เองว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงบอกว่า **สัพพะปาปัสสะอะกะระณัง พึงละเว้นจากการทำบาปทั้งปวง กุสะลัสสูปะสัมปะทา พึงทำกุศลให้ถึงพร้อม สะจิตตะปะริโยทะปะนัง ชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว** จะเข้าใจว่าถ้าเราไม่มีสติที่เพียงพอ สิ่งที่เราทำมาทั้งหมดมันจะย้อนมาให้เราเห็น จะเรียงหน้ามาในรูปแบบของความคิด ทั้งกรรมดีและกรรมไม่ดี เพราะฉะนั้นถ้าเราสามารถที่จะรู้ทัน และวางจิตเป็นกลางต่อสิ่งที่มันเรียงหน้าเข้ามาเหล่านั้นได้ สุดท้ายเราอาจจะวางได้จนถึงที่สุด

ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติดี ๆ แล้วมีสติคอยเฝ้าดู ขณะที่มันจะหลับ แล้วเฝ้าเห็นเรียนรู้เหมือนอย่างที่พระอาจารย์ บอกพระที่วัดว่า **“ซ้อมตาย”** ก็ไม่แน่นะ เราอาจจะเป็นผู้ปล่อยวางได้ถึงที่สุดในขณะที่ลมหายใจเฮือกสุดท้ายของเราจบลงก็ได้ อย่าลืมว่าผู้ที่สามารถบรรลุในวาระสุดท้ายนั้นมีเยอะในสมัยพุทธกาล พระอรหันต์หลายรูปที่สำเร็จขณะที่กำลังจะหมดลมหายใจ เพราะฉะนั้นมันเป็นหนทางหนึ่งจึงอยากให้มาตั้งใจเจริญสติให้ดี ๆ อยากให้หงายมือคว่ำมือเบา ๆ ประคองไปจนกว่าเราจะหลับ มันจะทำให้เราหลับได้ง่ายขึ้นเพราะจิตไม่มีกังวล จิตไม่ไปฟุ้งซ่าน เอาเรื่องโน้นเรื่องนี้

มาคิด มันจะรับรู้ในอารมณ์กรรมฐานของตัวเองอย่างต่อเนื่อง

พระอาจารย์อยากทบทวนเรื่องที่เราทำเมื่อวานคือ ความแตกต่างระหว่างหลงคิดกับตั้งใจคิด ถ้าเรามานั่งมองมันจริงๆ แล้วพยายามค้นหาคำตอบกับมัน พระอาจารย์บอกเลยว่ามันจะเฉลยบางสิ่งบางอย่างให้เราเห็นได้ชัดมาก โดยเฉพาะสิ่งแรกเลย เมื่อหันกลับไปมองมันอีกครั้งหนึ่งจะเห็นความไร้สาระของความหลงคิด จะรู้จะเห็นเลยว่ามันคิดไปได้อย่างไร ดูซินั่งอยู่ที่นี่ดีๆ มันก็คิดเรื่องอะไรก็ไม่รู้เดี๋ยวก็ไปโน้นเดี๋ยวก็เป็นนั่นเป็นนี่ ถ้าเรามองเห็นอย่างนี้มองย้อนกลับไปภาวะของการได้มองย้อนกลับไปเห็น คือภาวะนี้สำคัญมากๆ มีเด็กฝรั่งคนหนึ่งมาบวชอยู่กับพระอาจารย์ชื่อแอนด์ดรูคนฝรั่งนี่ดีอย่างหนึ่ง คือเขาจริงจัง เวลาเขาอยากเรียนรู้อะไร เขาจะจริงจังกับมัน ใส่ใจ เขาอยู่กับพระอาจารย์นานพอสมควร

วันหนึ่งบอกแอนด์ดรู พระอาจารย์จะไปอบรมผู้ป่วย HIV จะไปไหม ไปครับ อยากไปฟังด้วย พระอาจารย์ก็พาเขาไป วันนั้นเป็นวันที่อากาศร้อนมากๆ จีวรเขาหนากว่าของพระอาจารย์ เขาก็ยิ่งร้อนมากแต่ก็ทำอะไรไม่ได้ พระอาจารย์ก็เห็นแล้วว่าเขาอึดอัด จากโรงพยาบาล พระอาจารย์ก็พาไปโรงเรียนที่พระอาจารย์สอน

นักเรียนเห็นฝรั่งบวช ก็สนใจ ก็เข้ามาคุยมะรุมมะตุ้ม ทีนี้มารยาทเขาดีนะ เขาก็คุยด้วย แต่เราก็เห็นว่าเขาอึดอัดมากเพราะมันร้อน พอกลับถึงวัดแอนด์ดรูถอดจีวรออก ไม่ไหวๆ ร้อน วุ่นวายมากพระอาจารย์ ถ้ากลับไปเยอรมนีแล้วมันวุ่นวายอย่างนี้จะบวชตลอดชีวิตนี่เพิ่งจะรู้จักวัดครับพระอาจารย์ เป็นอย่างไรหรือ ผมอยู่วัดตั้งนานยังไม่รู้จักวัดเลย วันนี้ผมเพิ่งรู้จักวัดว่าสงบครับ เมืองวุ่นวายครับ เหมือนตอนนี้ผมเพิ่งรู้จักเยอรมนีเพราะผมมาอยู่เมืองไทย และตอนนี้ผมยังไม่รู้จักประเทศไทย ผมต้องกลับไปเยอรมนีซะก่อน ผมถึงจะรู้จักประเทศไทย คำพูดของเขาเข้าท่านะ พระอาจารย์เลยบอกเขาว่าใช่แล้วหล่ะ ถ้าเรายังอยู่ในสิ่งใดก็ตาม เราจะไม่รู้จักสิ่งนั้น แต่ถ้าเราออกจากมันเมื่อไหร่ เรามองย้อนกลับมาเราจะรู้จักสิ่งนั้น ความรู้สึกความนึกคิดอารมณ์ต่างๆ เช่นเดียวกัน ถ้าเรายังอยู่ในเขา เราจะไม่รู้จักเขา เพราะถ้าเรายังอยู่กับเขา เราก็ตกอยู่ในกระแสเขา และเมื่อใดก็ตามเราหลุดออกจากกระแสเขาได้ เราย้อนกลับมองเข้ามา เราจะรู้จักเขา และเห็นเขาตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้นคนที่อยู่ในความโกรธจะไม่รู้จักความโกรธเพราะตัวเองอยู่ในกระแสของมัน แต่เมื่อออกจากมันได้คุณจะขนหัวลุกเมื่อ

เห็นความโกรธมันเป็นอย่างนี้ มันมีอิทธิพลต่อจิตใจเราอย่างไร เราจะมองเห็นมัน เพราะฉะนั้นกระบวนการแรกที่พระอาจารย์พาไปทำ คือให้เห็นการออกจากสิ่งนั้นแล้วย้อนกลับมามอง คือการมองเห็นการลักคิดของตนเอง มองเห็นขยะที่มันเยอะมากและสิ่งเหล่านี้มันเข้ามาในชีวิตของเราตลอดเวลา บางเรื่องบางอย่างบางทีก็ไหลเข้าไปเผลอไปกับมัน ดังนั้นเมื่อมองย้อนกลับไป เราจะเห็นความไร้สาระมากมายของมัน

ประการต่อมาคือ เมื่อเราเจริญสติจะเห็นมันชัดในขณะที่เมื่อก่อนเราไม่เคยรู้จักมัน ไม่เคยสนใจ แต่เมื่อวานพระอาจารย์พาคุณกลับไปดูเขา ซึ่งมันมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักเขา เห็นเขา เห็นความหลงคิดเหล่านั้น เพราะกระบวนการการปรุงแต่งทางจิตที่มันจะปรุงแต่งกันสู่ความรู้สึกความนึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ นั้น มันมีจุดเริ่มต้นที่ตรงหลงคิดตรงนั้น ความรัก ความหลง ความโกรธ ความชัง อาฆาต พยาบาท สุข ทุกข์ อะไรก็ตามมันเริ่มต้นที่ตรงนั้น จากการที่จิตมันแวบออกไปจากอารมณ์กรรมฐาน ภาวะแห่งการที่มันผุดขึ้นมานี้ จากจิตใจเรานี่แหละ มันเป็นตัวเริ่มต้นให้เราไหลไปสู่ความรู้สึกความนึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ ถ้าตามสติปัฏฐาน

เขาบอกว่า หมวดแห่งจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สิ่งเหล่านี้คือหลุมพราง ทำให้จิตของเราตกเข้าไปอยู่กับมัน เพราะฉะนั้นถ้าเราเห็นต้นเค้าว่าหลุมพรางเหล่านั้น มันกำลังล่อหลอกให้เราหลงไป เราก็จะได้ไม่ตกไปในหลุมแต่เราจะมองลงไปในหลุมและเห็นความจริง นั่นคือสิ่งที่เราต้องเรียนรู้ แต่เราไม่ต้องจ้องว่ามันจะเกิดเมื่อไหร่ มันจะเกิดของมันเอง ไม่เรียงลำดับ เดี๋ยวเวทนาก็มา เดี๋ยวจิตตานุปัสสนาก็มา เดี๋ยวสภาวธรรมต่างๆมันก็มาให้เราเห็น อารมณ์ต่างๆเดี๋ยวมันมาให้เราเห็นเอง สำคัญที่สุด คือ เราต้องเจริญสติเอาไว้ไม่ให้ตกเข้าไปในกระแสของสิ่งเหล่านั้น แล้วเราจะเห็นสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นและผ่านไป ซึ่งการที่เราจะเห็นอย่างนั้นได้ เราต้องเห็นต้นเค้าของมันก่อนว่ามันผุดขึ้นมาอย่างไร

ดังนั้น ขบวนการรู้เท่าทันของการลักคิด ความหลงคิดนี่เอง จะเป็นขบวนการที่ทำให้เราเห็นต้นเค้าของมัน ดังนั้น การเจริญสติที่ดีนั้นจะทำให้เรามีที่อาศัย เค้าเรียกว่า **“วิหารธรรม ”** เหมือนกับเรานั่งบนก้อนหินก้อนใหญ่ๆ อยู่กลางลำธาร น้ำมันไหลมาเอื่อยๆ เราก็เห็น มันจะไหลมาอย่างรุนแรง เหมือนน้ำป่า

เราก็เห็น แต่เราจะไม่ตกเข้าไปในกระแสของมันเพราะเรามีที่นั่งอย่างปลอดภัย เราจะมองเห็นว่าน้ำมันไหลมาจากทิศทางใด แล้วจะไม่แปดเปื้อนกับมันเราจะเป็นเพียงผู้ดูและเห็นมัน

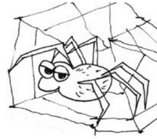


ดังนั้น ที่พระอาจารย์ให้แยกระหว่างตั้งใจคิดและหลงคิด ความตั้งใจคิดมันไม่ได้เกิดเรื่อยๆ มันเกิดขึ้นมาเป็นบางครั้งที่เราทำงานต้องหาคำตอบกับมัน ที่เราต้องทำโน่นทำนี่ ในระหว่างการปฏิบัติเราตัดทิ้งไปเลย เพราะเราไม่ได้ทำงานตอนนี้ ดังนั้น ความคิดที่ผุดขึ้นมาต่างๆต่อไปนี้คือลักคิด เราจะเห็น **“ความลักคิด”** เกิดขึ้นอยู่

ตลอดเวลา เดี๋ยวก็ผุดขึ้นมา เราไม่อาจจะปฏิเสธมัน **“ในขบวนการเจริญสติเราจะไม่ปฏิเสธความลักคิดหรือหลงคิดแต่เราจะรู้เท่าทันมัน”** เพราะถ้าปฏิเสธเมื่อไหร่แปลว่าไปกดข่มจิตใจเอาไว้ จะทำให้เราไม่มีทางรู้ความจริงของธรรมชาติจิต เพราะตัวลักคิดหรือหลงคิดจะเป็นตัวแสดงธรรมชาติของจิตให้เราได้เห็น คุณจะรู้จักจริตนิสัยใจคอตัวเองชัดเจนขึ้น รู้จักตัวเองมากขึ้น เพราะถ้าคนเรามีความคุ้นชินทางไหนมันก็จะผุดเรื่องนั้นขึ้นมาเรื่อยๆ เพราะคือสิ่งที่เราสั่งสม และเมื่อเรามองย้อนกลับไปในสิ่งที่เราลักคิด เราจะเห็นความไร้สาระของจิตเรามากมายขนาดนี้ เพื่อให้เบื่อหน่ายคลายจากการเข้าไปหลงยึดมั่นถือมั่นกับความหลงคิดเหล่านั้น เมื่อจิตเห็นมันก็จะเริ่มคลายจากการเข้าไปหลงยึด เหมือนผู้หญิงคนหนึ่งไปหาพระอาจารย์ที่วัด ท่าทางทุกข์มากเหมือนคนไม่ได้หลับได้นอน พระอาจารย์ก็ถามมีอะไร เขาบอกว่าฝันว่าไปงานศพ พอจุดธูปเคารพศพเสร็จ ก็เงยหน้าเห็นว่าเป็นรูปเธอเอง เธอกลัวมาก เธอบอกพระอาจารย์ว่าเธอฝันแม่น พระอาจารย์ถามว่าคืนนั้นฝันกี่เรื่อง เธอบอกจำไม่ได้ เดินมาหาพระอาจารย์เดินคิดมากี่เรื่อง จำไม่ได้ จำไว้ให้ดี “กลางคืนว่าฝันกลางวันว่าคิด” มันไม่ได้แตกต่างกัน คนเรา

มันจะจำได้เฉพาะ ๒ อย่างเท่านั้น **๑. พอใจ ๒.ไม่พอใจ** ถ้ามันพอใจมันก็จะจำได้ ถ้ามันไม่พอใจมันก็จำได้ ถ้าเฉยๆ ไม่สน เพราะความฝันนั้นคุณไม่พอใจ เลยจำได้ แต่ทั้งคืนนั้นฝันเป็นร้อยเรื่อง แต่กลับจำไม่ได้ ก็เลยพาโยมคนนั้นเจริญสติ ให้มองเห็นความลักคิด พอทำไปก็เริ่มเข้าใจ เพราะฉะนั้นอย่าไปคิดมาก นี่ผ่านมา ๕ ปีแล้วยังไม่ตายเลย แต่งงานมีลูกไปแล้วด้วย

ดังนั้นถ้าเรามองเห็นความลักคิด จะเห็นว่ามันไม่ใช่เรื่องที่จะไปสนใจไยดีกับความคิดที่มันผุดๆขึ้นมาตลอดเวลา แต่คุณเชื่อไหมว่าไอ้ความคิดที่มันผุดขึ้นมาตลอดเวลา บางครั้งบางความคิดมันก็ทำให้เราเป็นทุกข์และสุข เชื่อไหม เชื่อเลยทันทีก็ผิดปฏิเสธทันทีก็พลาด อย่าเพิ่ง พิสูจน์ก่อน กระบวนการแห่งการเจริญสติจะทำให้เห็นเองว่ามันมีจริงๆ ความคิดบางความคิดที่มันไม่น่าสนใจ จิตมันจะทิ้งไปเอง สติจะทิ้งเอง แต่มันจะมีบางอย่างที่มันทิ้งไม่ลง แล้วเราจะมาเรียนรู้กันว่าทำไมมันถึงทิ้งไม่ลง นั่นแหละคือต้นเค้าแห่งความทุกข์ที่มันจะเกิดขึ้นจริงๆ พระอาจารย์บอกได้เลยว่าถ้าเราเข้าใจขบวนการนี้เมื่อไร เราจะเข้าใจกระบวนการการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ว่ามีลำดับการเกิดขึ้นอย่างไร ทำไมถึงเป็นลำดับอย่างนั้น



๕.

รู้แล้ววางย่อมถึงทางพ้นทุกข์

อรุณสวัสดิ์เจริญพร เช้าวันนี้ก็เป็นวันที่สองที่เราอยู่ที่นี่ มีใครนอนไม่หลับบ้าง การที่เราปฏิบัติเมื่อวานนี้ น่าจะทำให้เรานอนหลับง่ายขึ้นเพราะเราเดินจงกรมกันทั้งวัน มันจะเกิดความเมื่อยล้ากับร่างกาย เราก็จะทำให้หลับได้ง่ายขึ้นส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งคือจิตใจของเราที่เริ่มอยู่เป็นที่เป็นทางมากขึ้นเข้าร่องเข้ารอย ทำให้เกิดการนอนหลับไม่ฟุ้งซ่าน มันสามารถตัดสวิตช์ได้เร็วไม่ยืดเยื้อเวลานอนก็นอน เวลาตื่นก็จะตื่น มันเป็นกระบวนการของสติที่เข้ามาช่วยบริหารจัดการร่างกายของเราได้ดีขึ้น สำหรับเช้าวันนี้มีเรื่อง

เล่าขอให้ตั้งใจฟังและพิจารณาให้ดีนะ

เมื่อครั้งที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้เสด็จไปแสดงธรรม หลังจากที่ทรงบรรลุธรรม บรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้า แล้วพระองค์ก็ได้เสด็จไปที่กรุงราชคฤห์ เพื่อไปแสดงธรรมให้แก่พระเจ้าพิมพิสารซึ่งได้ขอนิมนต์ไว้ตั้งแต่ครั้งที่พบกันครั้งแรกว่า เมื่อใดพระองค์ท่านได้บรรลุธรรมอย่างที่พระองค์แสวงหาแล้วขอให้พระองค์มาแสดงธรรมโปรดข้าพระพุทธเจ้าพร้อมชาวเมืองด้วยเถิด พระพุทธองค์ก็เสด็จมา แต่ก่อนที่จะมาถึง พระองค์ได้ประกาศให้คนรู้จัก ด้วยการยึดสำนักใหญ่สำนักหนึ่งก่อนเข้ากรุงราชคฤห์ เพราะการที่จะมาเดี่ยว ๆนั้นมันก็ยากแก่การที่คนจะเชื่อและศรัทธา และตอนนั้นที่กรุงราชคฤห์เขามีชฎิล ๓ พี่น้อง ซึ่งเป็นใหญ่อยู่ พระองค์ก็ไปโปรดชฎิลจนชฎิลและพวกยอมบวชเป็นสาวก จนมีทั้งหมด ๑,๐๐๓ รูป แล้วพระองค์ก็นำเหล่าสาวก ๑,๐๐๓ รูปนั้นเดินทางเข้ากรุงราชคฤห์ ชาวกรุงราชคฤห์เห็นครั้งแรกก็สงสัยว่าใครเป็นศาสดาของใครระหว่างชฎิลพี่ใหญ่กับพระพุทธเจ้าซึ่งยังหนุ่มยังแน่นอยู่เพิ่งจะอายุ ๓๕ ปี ชฎิลก็แก่แล้ว พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับชฎิลพี่ใหญ่ว่าเธอจงแสดงให้ชาวกรุงราชคฤห์เขาเห็น ชฎิลพี่

ใหญ่ก็เดินออกมาแล้ว ก้มลงกราบพระพุทธเจ้า เท่านั้นแหละ ทุกคนก็ฮือฮา พระพุทธเจ้าก็ได้แสดงธรรมจนพระเจ้าพิมพิสาร ได้ถวายสวนเวฬุวันให้เป็นวัดแห่งแรกในพุทธศาสนา ทีนี้ปัญหามันอยู่ตรงที่ว่า คนทั้งเมืองก็แห่กันไปสวนเวฬุวันใครก็ไปฟังเทศน์ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า ไปดูความร่มรื่นแห่งสวนเวฬุวัน ยกเว้นคนเดียวที่ไม่ไปคือมเหสีของพระเจ้าพิมพิสาร เพราะพระนางได้ยินข่าวมาว่า พระพุทธเจ้าองค์นั้นทรงตำหนิความสวยความงาม เพราะพระนางเป็นคนที่สวยที่สุดในกรุงราชคฤห์ และพระนางหลงในความสวยของตนเอง เพราะทุกคนบอกว่าพระนางสวย พระนางก็หลงติดว่าตนเองสวย พระนางเลยกลัวจะถูกตำหนิก็ไม่ยอมไปจนพระเจ้าพิมพิสารให้คนมาแต่งลำนำขับร้องพรรณนาถึงความสวยความงามของสวนเวฬุวัน จนพระนางเริ่มคล้อยตาม กล่อมทุกวันจนพระนางอยากจะไปดู โดยตั้งใจว่าจะไปเดินดูรอบๆ พระนางเดินดูความร่มรื่นความสงบ แม้จะมีพระภิกษุอยู่เป็นพัน ก็ไม่มีเสียงอึกทึกครึกโครม ญาติโยมมาฟังธรรมกันเรือนพันเรือนหมื่นก็ไม่มีเสียงดังอะไร มีแต่ความสงบเงียบ เสียงธรรมชาติล้วนๆ มีแต่ความสงบและความสวยงาม ความเรียบง่าย ทำให้พระนางเดินมาเรื่อย

โดยไม่รู้ตัวจนเดินเข้ามาถึงบริเวณศาลาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม

พระพุทธเจ้าก็รู้แล้วว่าพระนางมาถึงอยู่ในระยะที่มองเห็นพระองค์ได้ พระพุทธองค์ก็ทรงเนรมิตสาวน้อยอายุประมาณ ๑๖ - ๑๗ สวยมาก ขนาดพระนางเขมาหันไปเห็นแล้วตะลึง ลองคิดดูว่า คนที่คิดว่าตัวเองสวยหลงในความงามของตัวเอง แต่เห็นแล้วตะลึงในความงามของสาวน้อยคนนั้นแปลว่า สาวน้อยคนนั้นต้องสวยมาก สวยกว่าพระนาง เพราะพระพุทธองค์ทรงรู้ว่าพระนางเขมารักสวยรักงาม ก็ทรงเนรมิตให้สวยที่สุด ซึ่งสาวน้อยคนนั้นกำลังถวายงานพัด (หมายถึงคอยอุปัฏฐาก) แต่พระนางเห็นคนเดียว ด้วยความสวยของดรุณีน้อยคนนั้น ทำให้พระนางอยากเห็นชัดๆ จึงเดินเข้ามาที่ศาลาเรื่อยๆ โดยไม่รู้ตัว พอพระพุทธองค์ทรงรู้วาระแล้วว่า พระนางเอาจิตมาจับที่ดรุณีน้อยคนนี้ แล้วพระองค์ก็เนรมิตต่อให้ผู้หญิงคนนี้มีอายุมากขึ้นก็เริ่มเป็นสาวเต็มตัว เป็นสาวใหญ่อายุมากขึ้นจนกระทั่งเป็นหญิงชราแล้วก็เริ่มป่วย แล้วก็ล้มลงตายไปต่อหน้าต่อตาแล้วค่อยๆเน่าเปื่อยผุพัง จนเหลือเป็นเถ้าสลายลมพัดหายไป พระนางเขมาจ้องมองภาพนั้นตลอดการเดินเข้ามาในศาลา โดยไม่รู้ตัวว่าตัวเองเข้ามาในศาลาจนมานั่งอยู่ข้างๆพระพุทธเจ้า จิตของ

พระนางเริ่มไถ่ถอนออกจากความยึดมั่นถือมั่นในความสวยความงามตั้งแต่เห็นภาพนั้น สุดท้ายพระนางได้บรรลุการเป็นพระ-โสดาบันเรียบร้อยแล้ว ด้วยจิตและปัญญาของพระนาง เมื่อเห็นภาพนั้นมันคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน ไถ่ถอนจากความยึดมั่นสำคัญหมายในตัวตนออกไป เมื่อพระนางบรรลุความเป็นพระโสดาบัน และนั่งอยู่ข้าง ๆพระพุทธเจ้าแล้ว พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรม ให้พระนางฟังว่า **“ คนที่หลงติดในกามคุณ เปรียบเหมือนแมงมุมที่ชักใยออกมาแล้วติดใยตัวเอง ”** พระนางพิจารณาเนื้อความนั้น พระนางก็บรรลุความเป็นพระอรหันต์

เวลาเราฟังพระสูตรทีไร เราก็จะรู้สึกว่าทำไมบรรลุกันง่ายจัง แค่เนี่ย มีพระเคยถามพระพุทธองค์ว่าฟังธรรมพระพุทธองค์เพียงน้อยนิดแล้วก็บรรลุได้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า อย่าบอกว่าเพียงน้อยนิด ธรรมะของเราไม่มีคำว่าน้อยนิด ธรรมะของเรานั้นมีเพื่อบุคคลแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน มันเพียงพอเฉพาะแต่ละบุคคลนั้นๆที่จะบรรลุได้ พระองค์หยิบบทนี้มาสั้นๆให้กับพระนางเขมา **“ คนที่หลงติดในกามคุณ เปรียบได้กับแมงมุมที่ชักใยออก**

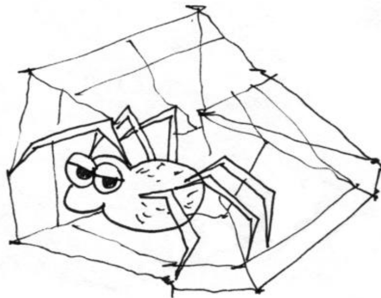
มาแล้วติดใยตัวเอง” พระนางเขมาก็เลยได้บรรลุ

พระเจ้าพิมพิสารเห็นค่ำแล้ว พระนางยังไม่กลับซักที เลยมาตาม พอมาตามพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า มเหสีของท่านไม่สามารถกลับไปครองเรือนได้อีกแล้ว

พระเจ้าพิมพิสารก็ขออนุโมทนาสาธุ ข้าพระพุทธเจ้าอนุญาตให้พระนางได้บวช พระนางจึงได้เป็นพระเขมาเถรี ซึ่งเป็นพระอัครสาวิกาเบื้องขวา ผู้มากด้วยปัญญาดั่งพระสารีบุตร

ทีนี้เรื่องของเรื่อง คือ มันมีสิ่งที่น่าสนใจอยู่ มีอะไรบ้าง การเกิดดับ ไม่ยึดมั่นถือมั่น นั้นก็เป็นจุดหนึ่ง คือ การเกิดและดับไปทำให้พระนางคลายจากการยึดมั่นถือมั่น จนบรรลุเป็นพระโสดาบัน มีอะไรอีกที่น่าสนใจ คำที่พระพุทธองค์ตรัสว่า คนที่หลงติดในกามคุณเปรียบได้กับแมงมุมที่ชักใยออกมาแล้ว หลงติดใยตัวเอง คำว่ากามคุณคือ ความน่าใคร่ยินดีใน รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ รูปเหล่านี้เป็นรูปภายนอก ความยินดีมันเกิดจากอะไร รูปมันรู้ไหมว่ามันเป็นสิ่งที่น่ายินดี เสียงมันรู้ไหม กลิ่นมันรู้ไหม สิ่งเหล่านี้มันรู้ไหมว่ามันน่ายินดีน่าปรารถนา มันไม่รู้ ดังนั้นความยินดีความใคร่ ความปรารถนามันเกิดจากไหน เกิดจากตัวเราที่มันส่งออกไป

ใช่หรือไม่ มันส่งออกไปจากเรา พระพุทธองค์จึงตรัสว่ามันเหมือนดั่งใยแมงมุม ใยแมงมุมมันออกจากตัวแมงมุมเอง ดังนั้นความน่าใคร่ยินดีทั้งหลายมันส่งออกไปจากเรา มันไม่ได้มาจากที่อื่น มันปรุงแต่งขึ้นมาจากใจเราเอง ใจเราต่างหากที่ส่งออกไปเหมือนใยแมงมุมที่พ่นออกไป แถมโง่ด้วย พ่นออกไปแล้วพันตัวเอง แล้วตัวเองก็หลงติดมัน เหมือนความน่าใคร่ยินดีทั้งหลายแหล่ที่มันส่งออกจากใจของเรา แล้วเราก็หลงไปยึดเอาเองอีกต่างหากว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราสมมุติกันขึ้นมาเอง ปรุงแต่งขึ้นมาเองแล้วก็หลงติดในสิ่งที่เราปรุงแต่งขึ้นมาเอง เหมือนใยแมงมุมมันย้อนกลับมาแล้วพันตัวเอง โลกนี้ไม่ได้ว่าอะไรเลย รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่ได้ว่าอะไรเลย เราว่าเองทั้งนั้น



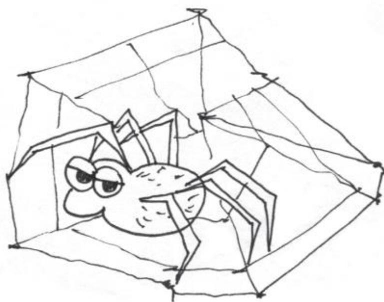
มีคำพูดหนึ่งของหลวงปู่ชาสุดยอดเลย **“ เรื่องโกหกพูดกันร้อยคนจนกลายเป็นเรื่องจริง”** เรื่องโกหกแต่ยืนยันสามคนก็ถือเป็นเรื่องจริงแล้ว เพราะฉะนั้นทั้งหมดทั้งสิ้นเป็นเพราะเราสมมุติกันขึ้นมาแล้วเราก็ไปยึดถือในสมมุติบัญญัติเหล่านั้น ความน่าใคร่น่ายินดีก็เกิดจากการปรุงแต่งภายในจิตใจของเรา ด้วยสมมุติบัญญัติด้วยสัญญาที่เขาบอกว่าตั้งแต่เมื่อไหร่ไม่รู้ ภาษาอีสานบอกว่า “ปู่สังกะสาย่าสังกะสี” คือไม่รู้เมื่อไหร่ ไม่รู้ว่ามาแต่เมื่อไหร่หาไม่เจอแล้ว หลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตของเรา เรารู้ไหมว่ามันมาได้อย่างไร มีเรื่องราวมากมายมาเกี่ยวข้องกับชีวิตเรา โดยที่เราก็ไม่รู้ว่ามันมาได้อย่างไร แต่มันก็สั่งสมมาซึ่งก็จะทำให้เราหลงยึดอยู่เรื่อย อย่างเรื่องการปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติแล้วต้องเห็นอย่างนั้นต้องมีอย่างนี้ ต้องเจอสภาวะอย่างนั้นอย่างนี้ ต้องมีฤทธิ์อย่างนั้นอย่างนี้ เราเคยได้ยินไหมมันมาตั้งแต่เมื่อไหร่ จะบอกว่าสิ่งที่เกิดมาเหล่านี้ มันเป็นความปรารถนาของมนุษย์ที่มันอยู่ภายใต้จิตลึกๆ ด้วยความโง่และหลงว่าจะต้องให้ได้ต้องมีต้องเป็น ซึ่งเหมือนเป็นโปรแกรมข้ามภพข้ามชาติเรามาตลอดกับความรู้สึกของความอยากได้อยากมีอยากเป็น หรือมันถูกปลูกฝังเมื่อเราเริ่มจำความได้ว่าต้องให้มี

ให้เป็น ความรู้สึกเหล่านี้นี่เองที่มันเป็นตัวผลักดันให้เราแสวงหาที่มันจะได้จะมีจะเป็น จึงไม่แปลกว่ามันจึงเป็นขบวนการที่ทำให้เราหลงและถลำเข้าไปเรื่อยๆ

ดังนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราหันกลับไปมองและพิจารณาสิ่งที่มันเกิดขึ้นกับเราจริงๆ เคยมีความรู้สึกแบบนี้ไหม เราโกรธใครบางคนมากเลย ในขณะที่เราร้อนเป็นไฟ แต่คนที่เราโกรธนอนตีพุงเฉยเลย ไม่รู้เรื่องกับเรา คือ เราส่งความไม่พอใจสู่เขา แล้วเราก็หลงยึดความไม่พอใจเหล่านั้นเอามาเป็นทุกข์ ในขณะที่เขาไม่รู้เรื่องเลย เราปรุงแต่งขึ้นมาเองแล้วหลงคิด เพราะฉะนั้นเมื่อเราเริ่มปฏิบัติ เราจะเริ่มมองเห็นขยะ จะเขี่ยออก

ดังนั้น การปฏิบัติในทางพุทธศาสนาคือ จะเริ่มทิ้ง ยิ่งรู้ยิ่งทิ้ง ทิ้งออก เพราะมันเฉลยความจริง แล้วมันจะวาง มันจะเหลือน้อยลง ดังนั้นถ้ายิ่งปฏิบัติแล้วมันแบกรู้มากขึ้น คือสวนทาง เพราะหลักของพุทธศาสนาต้องไม่เหลืออะไร แม้แต่อัตตา ความรู้สึกความเป็นตัวตนมันต้องน้อยลงไป ถ้ามันรู้มันต้องวางเป็น รู้แล้ววาง รู้ตามความจริงแล้ววาง เพราะเมื่อรู้แล้วมันก็หนีไม่พ้นกฎพระไตรลักษณ์ จิตมันก็วาง ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้มันก็วางเอง เพราะฉะนั้นทั้งหมด

ทั้งสิ้นมันต้องมาเริ่มที่ใจของเรา เพื่อให้รู้เท่าทันใยที่มันออกจากตัวเราไม่ให้มันมาพันตัวเอง จะเห็นว่าใยแมงมุมมีความเหนียวติดเลยนะ เหมือนความยึดมั่นถือมั่นที่เราส่งไปยึดถือแล้วไปปรุงแต่ง ดังนั้นเราต้องรู้เท่าทันไม่ปล่อยใยออกมา เพราะฉะนั้นจะเห็นว่าพระสูตรนี้มีอะไรน่าสนใจเยอะอย่างที่พระพุทธเจ้าบอก มันไม่น้อย มันไม่มากแต่พอดีสำหรับบุคคล ในทางพุทธศาสนาฝ่ายนิกายเซน เวลาครูบาอาจารย์จะสอนให้บรรลุรู้แจ้ง มักจะเลือกพระสูตรที่เหมาะกับลูกศิษย์ของท่าน เพราะฉะนั้นในแต่ละพระสูตรสำคัญน่าสนใจ มีรหัสอยู่ข้างในนั้นให้เราถอดรหัส เพื่อให้เป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์ ไม่ได้สอนให้จำแต่ให้เอามาใช้ สำหรับเช้านี้ก็จบเพียงเท่านี้





๖.

ทำสบาย ๆ ให้ต่อเนื่อง

เรื่องของการปฏิบัติไม่ต้องคร่ำเคร่งมากสบายๆ แต่ขยันทำ คำสอนของหลวงปู่เทียนจนมาถึงหลวงพ่อคำเขียน ท่านจะบอกว่า ให้ทำเล่นๆ แต่ให้ต่อเนื่องเพราะการที่เราไปคร่ำเคร่งเป็นภาวะแห่งการตั้งจิตที่ผิดแล้ว แต่มันก็คอยจะคร่ำเคร่งอยู่ตลอด เพราะจิตของคนมันจะโน้มเอียงไปทางอัตตกิลมถานุโยคง่าย คือ ภาวะแห่งการรู้สึกเคร่งๆ พระพุทธเจ้าท่านบอกให้รู้ตื่นแล้วเบิกบาน ปฏิบัติธรรมมันต้องสบายๆ บางคนตั้งใจภายใน ๓ เดือนนี้ต้องรู้ให้ได้ พอไม่เกินอาทิตย์ หน้าดำคร่ำเครียดมากเลย พระอาจารย์ยังไม่บอก ปล่อยให้ทุกข์สอนเขาเอง ให้เขาเผชิญว่านี่คือสิ่งผิด ถ้าเขายังไม่เห็นทุกข์โทษของมันก็เลยยังไม่รู้จัก เหมือนเวลาสอนเด็กไม่ให้สูบบุหรี่ ไม่ให้โดดเรียน เขาไม่เชื่อหรอก จนกว่าเขาเห็นโทษที่มาเจอเข้ากับตัว ถึง

จะเข้าใจ ต้องสอบตกก่อนถึงจะรู้ บางครั้งเรื่องของการปฏิบัติครูบาอาจารย์ก็จะปล่อยไปก่อน ให้โดนไปก่อน เพราะคนเราชอบมีอัตตกิลมถานุโยค คือมันต้องดูเคร่งๆเครียดๆ มันถึงจะใช่

ดังนั้น จึงไม่แปลกว่าทำไมศาสนาของมหาวีระ หรือศาสนาเชน (พวกชีเปลือย) จึงดำรงอยู่ในอินเดียได้ โยคีทรมานกายยังดำรงอยู่ได้ แต่พุทธศาสนาหายไปเลย ลองดูใจเรา พระอาจารย์เคยต่อต้านการปฏิบัติ คือ ถ้าปฏิบัติแล้วต้องเคร่งๆ ประหลาดๆไม่เอาดีกว่า ถ้าปฏิบัติแล้วมีชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม มีกิริยาท่าทางแปลกๆ ได้ชื่อว่าฉันปฏิบัติธรรม มันน่ากลัวมากเลย เป็นภาพที่น่ากลัวมากสำหรับพระอาจารย์ในตอนนั้น ก็เลยไม่เอา จนวันหนึ่งได้พบทางที่เราไม่ต้องคร่ำเคร่งกับการปฏิบัติ แต่จะมีวิธีการที่หลากหลายในการช่วยเหลือตัวเองให้ได้เรียนรู้ลองวิธีโน้นวิธีนี้ ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์เข้ามาช่วย ทดลองวิธีต่างๆทำให้สนุกเพลิดเพลินกับการปฏิบัติ หลายคนที่มีภาวะแห่งการเคร่งเครียดก็จะทำให้เกิดความล่าช้าในการปฏิบัติบางทีก็หลงไปเลย

มีนิทานเซนเรื่องหนึ่งน่าสนใจมาก มีหนุ่มคนหนึ่ง พ่อเป็นเจ้าสำนักดาบ เขาก็อยากเป็นนักดาบเหมือนพ่อ แต่พ่อดูแล้วลูกชายไม่เหมาะ พ่อก็ไม่ยอมสอน เลยตัดสินใจหนีออกจากบ้าน ไปหาครูบาอาจารย์อื่น ไปหาอาจารย์ที่ว่าเก่งที่สุด อาจารย์บอกว่ายากนะ วิชานี้ไม่ธรรมดา ชายหนุ่มก็บอกไม่เป็นไรผมจะพยายามตั้งใจเรียน อาจารย์บอก ๓ - ๔ เดือนเลยนะ เขาบอกไม่เป็นไรผมจะใช้เวลาให้มากตั้งใจให้มากที่สุด อาจารย์บอกว่าถ้าอย่างนี้ ๗ เดือน อาจารย์ครับผมจะทุ่มเททั้งกลางวันกลางคืนเลยครับ อาจารย์บอกถ้าอย่างนี้ ๑ ปี พอจะตอบอาจารย์ อาจารย์บอกไม่ต้องพูดแล้ว ไปตักน้ำผ่าฟืนหุงข้าว อาจารย์ไม่ได้พูดเรื่องดาบเลย และไม่บอกว่าจะสอนเมื่อไหร่ด้วย พอชายหนุ่มไปตักน้ำมา อาจารย์เดินผ่าน อาจารย์ก็เอาเท้าเขี่ยให้สะดุดล้ม ชายหนุ่มมองหน้าอาจารย์ อาจารย์ก็เฉยเดินผิวปากหายไป พอผ่าฟืนอยู่ดีๆ อาจารย์ก็เดินมาฟาดหัวโป๊ก พอมองหน้าอาจารย์ อาจารย์ก็เฉย หุงข้าวอยู่ก็โดนฟาดหัว ฟาดเสร็จก็เดินหายไป วันๆโดนฟาดหลายครั้ง ทำงานก็หนักสอนก็ไม่สอน คราวนี้ชายหนุ่มก็คอยระวัง พออาจารย์โผล่มาเขาก็เริ่มระมัดระวัง แต่ก็ยังโดนอยู่ เพราะอาจารย์มาไม่เป็นเวลา ผลุบๆ โผล่ๆ บางทีทำอะไร

เพลินๆ อยู่ก็มาฟาดโป้งแล้วหายไป

พอมาวันหนึ่งหลังจากอยู่มาได้ ๒ เดือน ขณะที่ก่อไฟอยู่ อาจารย์ก็โดดมาเลย ฟาดเต็มที่ ชายหนุ่มก็หยิบท่อนฟืนมารับได้ พอรับได้ปุ๊บ อาจารย์บอก “เฮ้อ จบแล้ว” จบแล้ววิชานักดาบเธอเรียนจบแล้ว

ตอนนี้ชายคนนี้เป็นนักดาบที่เก่งที่สุดของญี่ปุ่น บันทึกไว้ในประวัติศาสตร์ และกระบวนท่าคือ “ไร้กระบวนท่า” เพราะสามารถรับและตอบโต้ได้อย่างทันทีทันใด ไม่ว่าจะมากระบวนท่าไหนก็ตาม

เพราะฉะนั้นเวลาปฏิบัติไม่ต้องคาดหวังว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และสำคัญคือ **“การตระหนักรู้ปัจจุบัน”** นักดาบคนนั้นเก่งที่สุดเพราะอะไร เพราะเขาอยู่ในปัจจุบันขณะไม่มีกระบวนท่า แต่มีสติสัมปชัญญะรวดเร็วทั้งตั้งรับและตอบโต้ เพราะฉะนั้นการเข้าถึงธรรมมันก็ไม่มีกระบวนท่า อยู่ที่เราสร้างเหตุปัจจัยให้พร้อม

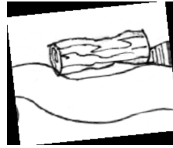
พูดถึงเรื่องกระบวนท่าทำให้คิดถึงเรื่องจิ้งจอกกับแมวป่า แมวป่าเขารู้สึกว่าจิ้งจอกได้หายไป ๓ อาทิตย์ ไม่เจอหน้าพี่จิ้งจอกเลย พอ ๓ อาทิตย์ผ่านไป พี่จิ้งจอกก็กลับมา น้องแมวป่าได้ถามพี่จิ้งจอกว่า หายไปไหนมาตั้ง ๓ อาทิตย์คิดถึง พี่จิ้งจอกก็บอกไป



เรียนกระบวนท่าหลบหลีกภัย ๑๕ กระบวนท่า การหลบภัยนั้นต้องมีวิธีการน้อง ศัตรูมาอย่างนี้เราต้องไปอย่างนี้ มันมาอย่างนี้ต้องไปอย่างนี้ จิ้งจอกอธิบายใหญ่ น้องแมวป่าอยากเรียนบ้าง ขอเรียนจากพี่จิ้งจอกสักกระบวนท่า พี่จิ้งจอกก็มองด้วยหางตา ยากนะน้อง ต้องใช้ความเพียรกว่าพี่จะจบมาได้แทบเป็นแทบตาย ในขณะที่คุยกันนั้นก็มีนายพรานโผล่มาจากหลังพุ่มไม้ยกหน้าไม้ขึ้นมาเตรียมยิง บังเอิญเจ้าแมวป่าหันมาเห็น ด้วยสัญชาตญาณแมวป่ากระโดดหลบหลังต้นไม้ เจ้าจิ้งจอกมัวแต่คิดกระบวนท่าว่าจะหลบ

ท่าไหนดี ก็เลยถูกยิงตาย ยังไม่ได้ใช้ซักท่า แมวป่าเอามือตบอก รำพึงว่า โชคดีจังที่กูยังไม่ได้เรียน (ฮา) เข้าใจไหมอย่าไปคิดกับกระบวนท่าให้มาก ตระหนักรู้ในปัจจุบันแล้วทำไป อย่าไปคาดหวังมุ่งมั่น อย่าไปบีบคั้นต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะการที่เราจะเข้าใจสภาวธรรมมันไม่เลือกกาลเทศะหรอก

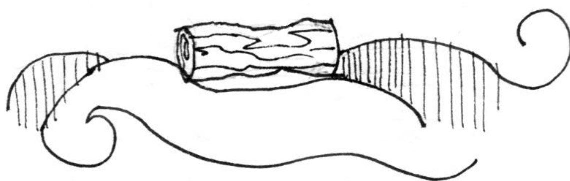
ครั้งแรกที่พระอาจารย์เข้าใจ เรื่องรูปเรื่องนาม เรื่องกายเรื่องจิตนั้น เกิดขึ้นขณะพระอาจารย์บิณฑบาต ขณะเดินไปบิณฑบาต เดินผ่านสะพานเดินไปแล้วมันก็โผล่มาให้เห็นชัดขึ้นๆ บทที่มันจะเข้ามามันไม่ใช้เวลานานหรอก ขอให้มันมีปัจจัยพร้อม ใครที่ปฏิบัติสมาธิมาก่อนถือว่าโชคดีเพราะจะมีพื้นฐานในการตั้งจิตในอารมณ์กรรมฐาน พอมาเจริญสติจะสามารถตั้งจิตง่าย เห็นการเปลี่ยนแปลงง่าย เพราะจิตจะนิ่งสงบง่าย แต่พอมันเปลี่ยนแปลงจะรู้สึกได้ชัด สภาวะเกิดขึ้นได้ทุกขณะของชีวิต และพอเราเข้าใจเราจะคลายและวางลง เพราะมันจะเฉลยความจริงให้เราได้แต่ละครั้งๆ แต่เราทำให้มากขยันสั่งสมจนถึงจุดหนึ่ง มันจะสว่างของมันเอง จะเข้าใจ เข้าถึง และจะเฉลย แล้วสามารถวางลงได้เอง มันจะเบาขึ้นเรื่อยๆ สบายๆ

๗. 

รู้สึกตัวเป็นมรรคผล

มีพระสูตรอยู่พระสูตรหนึ่งเป็นพระสูตรที่พูดถึงขอนไม้ลอยน้ำ มีอยู่วันหนึ่งพระพุทธเจ้าเสด็จไปพร้อมภิกษุประมาณหนึ่ง ไปพักริมแม่น้ำแห่งหนึ่ง ขณะนั้นพระองค์ได้มองไปที่แม่น้ำก็เห็นขอนไม้ขอนหนึ่งลอยอยู่กลางน้ำ พระองค์จึงตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย เธอเห็นขอนไม้ที่อยู่กลางน้ำนั้นไหม" ภิกษุก็มองตามไป ก็ตอบว่า "เห็น พระพุทธเจ้าค่ะ" พระพุทธองค์ก็ตรัสว่า "ถ้าขอนไม้นี้ไม่ไปติดฝั่งนู้น ไม่มาติดฝั่งนี้ ไม่ถูกมนุษย์เอาไป ไม่ถูกอมนุษย์เอาไป ไม่จมลงท่ามกลางของวังวนและไม่ผุพังเน่าในซะก่อนแล้ว ขอนไม้นี้ก็หวังได้ที่จะออกสู่มหาสมุทร อันเป็นที่สุดของสายน้ำทั้งหลาย"

ภิกษุเหล่านั้นก็ทูลว่าขอพระพุทธองค์ทรงอรรถาธิบาย พระ-พุทธองค์ทรงตรัสว่า "ขอนไม้เปรียบได้ดั่งจิตเราผู้ปฏิบัติ ถ้าขอนไม้ไม่ไปติดฝั่งนู้น ฝั่งนู้นเปรียบได้กับอายตนะภายนอก ฝั่งนี้เปรียบได้กับอายตนะภายใน ถ้าจิตของเราถูกตั้งมั่นไว้ดีแล้ว มีความเป็นกลางไม่เอนเอียงยึดติดไปในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ คืออายตนะภายนอกและไม่หลงติดยึดมั่นกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คืออายตนะภายใน ถ้าไม่ถูกมนุษย์เอาไป โลกธรรมที่มนุษย์ต้องเกี่ยวข้องคือ ได้ยศ เสื่อมยศ ได้ลาภ เสื่อมลาภ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ส่วนอมนุษย์ก็แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ ฝ่ายเทพ กับ ฝ่ายมาร ที่ไม่ใช่มนุษย์คือ บุญกับบาป ไม่จมลงในวังวนคือการตกอยู่ในอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ผุพังคือ ไม่ทุศีลจนวิปฏิสารเกิดความเดือดเนื้อร้อนใจขึ้นมาเอง ถ้าไม่



เป็นไปกับสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ขอนไม้คือจิต คงถึงซึ่งพระนิพพาน เปรียบได้กับมหาสมุทร” ในพระสูตรนี้พระองค์ทรงอยากบอกว่าถ้าจิตเราเป็นกลาง ไม่ยึดติดกับ รูป รส กลิ่น เสียง ไม่ยึดติดกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ไหลไปกับโลกธรรม ไม่ติดในบุญ ในบาป ไม่สุข ทุกข์ใดๆ ไม่เดือดเนื้อร้อนใจในความประพฤติไม่ดี เราก็จะไหลไปตามครรลองของพระนิพพาน ปัญหาคือ เรามักจะเผลอไปติดฝั่งโน้น ฝั่งนี้ ติดในลาภ ยศ ในสรรเสริญ นินทา ถ้าเรามีสติตั้งมั่นเราก็จะไปสู่หนทางแห่งพระนิพพานได้

ดังนั้นเราต้องมีการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน ลองตะแคงคว่ำมือดู ดูว่าจิตใจเป็นอย่างไร จิตใจที่เรารับรู้กับการตะแคงคว่ำมือนั่นแหละ คือ กุญแจไขปริศนา มันคือ ความรู้สึกเฉยๆ แต่ไม่ใช่เฉยๆ ธรรมดา ทำมากๆ จะมีความตื่นรู้ในตัว มันคือรู้สึกตัวเฉยๆ การที่เราอยู่กับความรู้สึกตัวเฉยๆ นี้ มันจะเป็นมรรคและผลในตัวมันเอง เป็นหนทางไป เป็นวิหารธรรม ในขณะที่เรารู้สึกตัวมันก็บริสุทธิ์ไปแล้ว มันไม่มีกิเลส ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มันมีแต่รู้สึกตัว ไม่มีอะไร จึงเข้าใจว่า ขอนไม้ลอยน้ำคือการที่เรามีความรู้สึกตัว บางทีเราอาจจะเผลอคิดในสิ่งต่างๆ มากมาย แต่

ถ้าเราตะแคงมือปั๊บรู้สึกตัวทันที กระพริบตาปั๊บรู้สึกตัว ในขณะนั้นมันจะไม่หลง มันจะรู้ เพราะต้นเค้าแห่งความทุกข์ทั้งหมด คือ ความหลง คือ อวิชชา ในกระบวนการเจริญสติและสร้างความรู้สึกตัวตลอดเวลา จะทำให้จิตเราปรับสภาพมาอยู่ในความตื่นรู้ รู้สึกตัวเฉยๆ และถ้ามันจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตามเราจะรู้เท่าทัน และจะครอบคลุมอายตนะทั้งหมดของเราเอาไว้ให้รู้เท่าทันกับมัน เพราะอายตนะที่มากระทบผัสสะนั้นแหละที่ทำให้เกิดสุขทุกข์ถ้าเราไม่รู้สึกตัว

ย้อนไปที่พระอาจารย์เริ่มปฏิบัติ ตั้งใจตั้งแต่วันแรกที่บวชก็ปฏิบัติตามที่พระท่านสอน ในขณะเดียวกันก็ทำตามหนังสือ เป็นคนโชคดีที่ทำยังไงอย่างที่เขาว่า ก็ทำได้อย่างเขาว่า และโชคดีที่ไม่เสียเวลามาก ไม่ว่าจะให้นั่งเห็นองค์พระ พิจารณาอสุภะ แต่ปัญหาคือเมื่อจิตสงบแล้วมันไม่อยากทำอะไร หนักๆเข้าคือไม่อยากบิณฑบาต เสียเวลานั่งสมาธิ จึงคิดได้ว่าไม่ใช่แน่ๆ มีความรู้สึกว่าพระพุทธเจ้าท่านไม่สอนเช่นนี้ ท่านต้องสอนให้เราใช้ชีวิตปรกติกับมนุษย์โลกได้ ต้องมีอะไรที่ดีกว่านี้ จึงทำให้แสวงหาและบังเอิญพระ-อาจารย์ได้อ่านประวัติหลวงปู่มั่น มีอยู่ตอนหนึ่งที่หลวงปู่มั่นท่านถอด

จิตไปหาท่านเจ้าคุณอุบาลีที่วัดบรมนิวาส ก็เห็นท่านเจ้าคุณอุบาลีกำลังพิจารณาปฏิจจสมุปบาท พระอาจารย์ไม่รู้จักแต่เกิดความชอบคำนี้ขึ้นมาจับใจ ทำไมคำนี้ถึงเพราะขนาดนี้ ทำให้ต้องไปค้นหาคำตอบ หาหนังสืออ่านไม่เจอคำอธิบาย แต่โชคดีบวชวันแรกแม่หยิบหนังสือมาให้เล่มหนึ่ง เป็นหนังสือธรรมะเล่มแรกที่อ่าน "คู่มือมนุษย์" พอเปิดดู สวนโมกข์พูดเรื่องนี้ ตัดสินใจไปสวนโมกข์เพื่อไปหาคำตอบ พอไปถึงเขาก็ให้ไปพักที่ศาลานางงาม พอเข้าไปก็เห็นภาพปฏิจจสมุปบาทใหญ่มาก โอ้โห นี่เองที่เราตามหาวางย่าม วางบาตร ปุ๊บ "ขอโอกาสครับ มีท่านอาจารย์ท่านใดจะช่วยอธิบายให้ผมเข้าใจได้บ้างครับ" พระอาจารย์ก็นั่งขัดสมาธิเตรียมฟัง ก็มีพระมาอธิบายรอบที่หนึ่งผ่านไป มึนตึ๊บ รอบที่สองผ่านไปยิ่งมึน เพราะพื้นฐานเราไม่มี ไม่มีภาคปริยัติเลย จนคนอธิบายเริ่มเหนื่อย เดี๋ยวว่ากันอีกที



พระอาจารย์ก็อยู่ช่วยงานวัด และมีอยู่วันหนึ่งมีพระภิกษุพรรษาไล่เลี่ยกันท่านถามว่า ท่านครรชิต ท่านสนใจเรื่องนี้จริง ๆ หรือ ไม่สนใจเรื่องอื่นเลยหรือ ถ้างั้นไปห้องสมุดมีหนังสือเรื่อง “ปฏิจจสมุปบาท อริยสัจ ๔ ภาคสมบูรณ์” เป็นหนังสือเล่มหลังสุดที่ท่านพุทธทาสเขียนเสร็จก่อนมรณภาพ ไปถึงบอกบรรณารักษ์ พอเห็นหนังสือเล่มหนามาก เอามาอ่านได้ ๔ หน้า หนุนหัวนอนเลย มึนเลย ทีนี้ก็มีพระอีกรูปมาอีก ท่านครรชิตถ้าท่านสนใจ เรื่องนี้มันมีเคล็ดสั้นๆ หลวงปู่พูดไว้ **“ต้องไม่โง่ตอนผัสสะ”** ปฏิจจสมุปบาทมีแค่นี้

“ถ้าไม่ทันผัสสะให้ไปทันเวทนา ถ้าทันเวทนายังพอดับทุกข์ได้อยู่” ท่านบอกเคล็ดสั้นๆแค่นี้ ต้องให้รู้ทันตอนผัสสะ แล้วอะไรที่ทำให้เรารู้ทัน ไม่โง่ คิดไปคิดมา มันต้องมีสติสัมปชัญญะเข้าไปรู้แน่ๆเลย แล้วใครล่ะจะสอนเราเจริญสติ วันนั้นกลับจากไปฉันข้าวที่ในหมู่บ้าน กลับมาผ่านทางโรงมหรสพ จำได้ไม่ลืม หลวงพี่ฉลองเดินมาเจอกันพอดี ถามพระอาจารย์ “ท่านครรชิตมาจากไหน” “มาจากชัยภูมิครับ ” “มาจากสุคะโตหรือ พระอาจารย์ “เอ สุคะโตไหนหนอ” “ก็อยู่ชัยภูมิ” “แล้วอยู่ไหนครับ” “อยู่ท่ามะไฟหวาน” “เอ ท่ามะไฟหวานอยู่ห่างบ้านผม ๓๐ กิโล” “ที่สุคะโตมีอะไรครับ” “ที่สุคะโตมีหลวงพ่อคำเขียนพวกผมยังเคยขึ้นไปศึกษากับท่านนะ ลูกศิษย์ท่านเยอะ ชาวต่างชาติก็มี” คิดในใจทำไมเราไม่รู้ อยู่ใกล้บ้านแค่ ๓๐ กิโลเอง เราก็เลยถามว่า หลวงพ่อคำเขียนสอนอะไร “สอนการเจริญสติ” เท่านั้นแหละ ท่านได้ให้หนังสือมาด้วย “ไม่มี ไม่เป็น” ท่านยกให้เลย เอาไปอ่านที่กุฏิ ตอนแรกยังไม่เข้าใจ แต่มั่นใจว่านี่แหละที่เราตามหา วันนั้นก็เลยตัดสินใจเก็บข้าวของเลย เอากุญแจคืนค่ำนั้นเลย เดินตัดทุ่งไปไชยา ขึ้นรถไฟผ่านหมู่บ้านหน้าสวนโมกข์ พระอาจารย์ต้องเดินทางเป็น

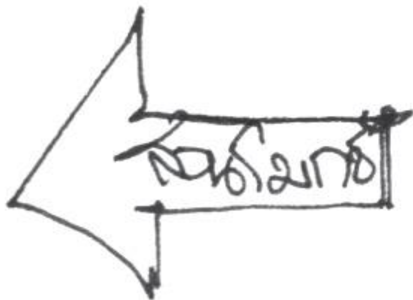
๑,๐๐๐ กิโลเมตรเพื่อไปตามหาสิ่งที่อยู่ใกล้บ้านเพียง ๓๐ กิโลเมตร มาถึงก็ไปหาหลวงพ่อ แล้วหลวงพ่อก็สอนง่ายๆ แบบนี้แหละ พลิกมือรู้ เหมือนเรานั่งรถไปกรุงเทพฯ ผ่านต้นไม้ ๒ ข้างทาง อย่าเสียเวลาจอดดูมันล่ะ ให้รู้ว่ามันเป็นต้นไม้ก็พอ ไม่ต้องสนใจว่ามันจะเป็นต้นอะไร เรามีหน้าที่ไปกรุงเทพฯ ก็ไปกรุงเทพฯ

จากนั้นมาพระอาจารย์ก็ฝึกเจริญสติ เพียรเฝ้าดูผัสสะ จนคืนหนึ่งขณะที่พระอาจารย์เจริญสติด้วยการเดินจงกรม ก็มีเสียงโฆษณาเรื่องการฉายหนังกลางแปลงในหมู่บ้าน เสียงเข้ามาบอกเรื่องที่ ๑ ภาพก็ขึ้นมาทันที คิดไป เคยดูแล้ว มันปรุงแต่งขึ้นมาเลย พอบอกเรื่องที่ ๒ ภาพก็ขึ้นมาอีก พอเรื่องที่ ๓ ไม่เคยดู เกิดอะไรขึ้นรู้ไหม มันปรุงแต่งไม่ได้ มันหยุดเลย แต่สักพักมันก็ปรุงแต่งเรื่องที่ใกล้เคียงกับเรื่องนั้น พระอาจารย์หยุดนั่งหัวเราะเลย นี่เอง คือมีสติรู้เท่าทันตอนมันผัสสะ แล้วค่ำคืนนั้นเราก็เฝ้าดูสิ่งที่มันเกิดขึ้นจากการกระทบทางหู เสียงที่มา จิตก็ปรุงแต่ง มันก็เลยเข้าใจ ดังนั้นพระอาจารย์จึงบอกเสมอว่าให้เราเจริญสติ แล้วเฝ้าดูอายตนะที่มันผัสสะ ตั้งความรู้สึกตัวให้ตื่นไว้ การรู้การเคลื่อนไหวของกาย มันจะเห็นการเปลี่ยนแปลงของจิตด้วย เหมือนอย่างที่หลวงพ่อบอก

“ ดูกายเห็นจิต ดูคิดเห็นธรรม ” ให้ดูข้างในและข้างนอกควบคู่กันไปอย่างต่อเนื่อง ขบวนการศึกษาจึงเกิดควบคู่กันไปอย่างต่อเนื่อง เพราะการกระทบทางอายตนะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา การเฝ้าดูก็เกิดขึ้นตลอดเวลา พอมันเกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตเราก็เฝ้าดูมันด้วยใจที่เป็นกลางๆ ตอนแรกก็จะเอียงไปเอียงมา พอเราเริ่มทำใจเป็นกลางในการมองได้ มันจะไม่แปดเปื้อนเลย มันไม่มีปัญหาเลย การปรุงแต่งทางจิตไม่เกี่ยวกับเรา ความสุขความทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งทางจิต เพราะเราเผลอไปแตะต้องมัน ไปยึดกับมัน ดังนั้น ให้เราเห็นมันเฉยๆ รู้สึกตัวไว้ แล้วเห็นมันเฉยๆ มันไม่มีปัญหาอะไร สภาวธรรมมันก็เป็นไปของมันเอง

ลองคิดดูแล้วกันว่า ถ้าวันทั้งวันคุณพยายามเจริญสติและเฝ้าเรียนรู้สิ่งที่มากระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ตลอดเวลา มันจะมีความสุขขนาดไหน ไม่ต้องกลัวความคิดเกิด เมื่อมีผัสสะมันต้องมี มันจะทำให้เกิดความรู้สึกพอใจไม่พอใจต่อเนื่อง แต่ถ้าเรามีสติเข้าไปรับรู้ เข้าไปทันผัสสะ จะรู้ว่าผัสสะภายนอกไม่ทำให้เกิดปัญหา แต่ปัญหาคือตัวปรุงแต่งข้างใน พระอาจารย์มักสอนว่า เมื่อคุณเจริญสติแล้ว เมื่อตากระทบรูปจิตใจคุณเป็นอย่างไร เมื่อหู

ได้ยินเสียง จิตใจเป็นอย่างไร เมื่อลิ้นสัมผัสรส จิตใจเป็นอย่างไร เมื่อกายสัมผัสสิ่งสัมผัสทางกาย จิตใจเป็นอย่างไร เพื่อให้ทันผัสสะในจิตเรา แล้วจะเข้าใจเอง ลองไปทำดู อย่าเพิ่งเชื่อ ลองเจริญสติดี ๆ อย่างต่อเนื่อง ลองไปสังเกตจิตใจตัวเองดู แล้วเราจะพบความเป็นกลาง ๆของจิตได้ ค่อย ๆ ค้นหา





๘.

สร้างร่องรอยเอาไว้

เมื่อตอนเย็นที่เราได้เดินระยะทางไกล และเดินขึ้นเขาเดินลงเขา พระอาจารย์บอกให้พวกเราดูความรู้สึกตัวเอง ดูใจตัวเองซิมันเป็นอย่างไร ในขณะที่มันขึ้น ยิ่งระยะทางไกลใจเราเป็นยังไง การมองเห็นทางที่มันชันๆ มันไกล มันหนักขึ้นเรื่อยๆกับการเดิน ความสูงก็มากขึ้นๆ ที่อยากให้เห็นที่อยากให้ดูมันสำคัญตรงที่ว่า เมื่อเราพ้นจากความชันตรงนั้น แล้วเจอทางราบ สิ่งหนึ่งที่มันจะเกิดขึ้นกับใจของเรา คือความรู้สึกปลดปล่อย ความหนักหน่วงในขณะที่กำลังเดินขึ้นมันเห็นได้ชัดว่าใช้กำลังในการบังคับให้ขึ้น ใจมันก็มีความเกร็ง มันจะมีความรู้สึกหนัก พอมันก้าวไปสู่ทางโล่งเลี้ยวไปทางกว้าง มันจะเห็นเลยว่าใจจะรู้สึกเปิดว่างเป็นอิสระ เบาขึ้น กายก็เบา

ใจก็เบา การที่พระอาจารย์อยากให้พวกเราสังเกตดูใจตัวเองให้ดี อยากให้สัมผัสกับความรู้สึกของใจที่มันโล่ง ที่มันทิ้งภาระลง ทิ้งความหนักลงแล้วมันเปิดโล่งโปร่งเป็นอิสระ มันเหมือนวางภาระลงตรงนั้นที่อยากให้เห็นภาวะของจิตตรงนั้น พระอาจารย์ชอบพาพระที่วัดเดินขึ้นเขา ที่วัดจะมีป่ามีเขา แม้แต่เดินบิณฑบาต ก็จะมีบ้านหลังหนึ่งอยู่สูงกว่าชาวบ้านคนอื่น ไม่เคยมีใครไปบิณฑบาตเลย มีพระถามว่าเราเดินไปตั้งไกลเพื่อไปรอข้าวแค่ก้อนเดียวหรือครับ ถ้าท่านได้แค่ข้าว ท่านได้น้อยมากเลยนะ เลยบอกว่าเวลาเดินขึ้นสังเกตดูสิ สังเกตดูดีๆว่า แต่ละก้าวๆ แล้วถ้าคิดว่าจะเอาข้าวแค่ก้อนเดียว มันจะหนักมาก แต่สิ่งที่อยากให้เห็นคือ ภาวะที่มันหนักแล้วมันโล่ง พอไปถึงตรงจุดนั้นต่างหากที่อยากให้เจอ อยากจะบอกว่า ถ้ามีสักครั้งที่จิตใจได้ชิมรสชาติการวางภาระลงและทุกครั้งที่ได้สัมผัสกับความรู้สึกนั้นๆ มันจะเป็นร่องรอยในจิตใจของเราและร่องรอยนี้ถ้าได้สัมผัสและจดจำไว้แล้วมันไม่ลืม แล้วมันจะเป็นช่องทางให้เราได้ อย่าคิดว่ามันเป็นเรื่องเล็กน้อย ทุกครั้งที่จิตมันสัมผัสกับการปล่อยวางลง มันวางภาระ ถ้าคุณสามารถสัมผัสและจิตมันจดจำไว้ได้ มันเป็นอะไรที่ดีที่งาม ซึ่งอานิสงส์ของการมี

ร่องรอยที่ดีที่งามนี้มันจะช่วยคุณได้



แม้แต่การตีระฆัง หลวงพ่อคำเขียนสอนพระอาจารย์แม้แต่การตีระฆัง หลวงพ่อให้พระอาจารย์ตีระฆังก่อนไปบิณฑบาต พระอาจารย์ตี เม้งๆ ๆ ๆ ๆ ... หลวงพ่อก็ส่ายหน้า แล้วหลวงพ่อก็บอกว่า เวลาที่พวกทิเบตเขาตี เขาจะตีเต็มที่เลยทีหนึ่งให้เสียงมันสะท้อนในหุบเขาแล้วหายไป แล้วเขาก็ตีอีกทีเต็มที่ให้เสียงสะท้อนแล้วก็หายไป หลวงพ่อพูดแค่นี้ แต่พระอาจารย์รู้สึกบางอย่าง แปลว่าที่เราตีมันมีความรีบร้อนเกิน แล้วเราสังเกตใจที่มันรีบร้อนที่จะตี มัน

มีภาวะแห่งการเกร็ง เกร็งว่าเสียงระฆังจะกระทบโสตประสาทของเราอย่างแรง แล้วมันมีการรังเกียจเสียงนั้นใช่ไหม มันจะมีการเกร็งทั้งกายเกร็งทั้งจิต พอเรารู้สึกตรงนี้ได้ แค่หลวงพ่อพูดแค่นั้น วันหลังมาเราก็ตีใหม่ เม้ง... เม้ง... และการตีเนี่ยจะเห็นชัดเลยขณะที่เรากำลังจะเอาไม้ฟาดไปที่ระฆัง จิตจะมีอาการเกร็งต้าน แต่พอเราวางปุ๊บก็จะตีไหลลื่นเลย ดังนั้นการปฏิบัติต้องมองกันขนาดนี้

ดังนั้นภาวะของจิตที่มันวาง มันเป็นภาวะที่อยากให้ทุกคนได้เจอ เพราะร่องรอยเหล่านี้ถ้ามันได้พบได้เจอแล้วมันจะใช้ได้เมื่อถึงเวลา แม้แต่ร่องรอยแห่งบุญร่องรอยแห่งความดี มันก็มีผลในการใช้ บางคนคิดว่ามาปฏิบัติไม่กี่วันจะได้อะไร อย่าดูถูกตัวเอง หลวงพ่อคำเขียนบอกพระอาจารย์ว่า อาจารย์ครรชิตสอนไป กรรมฐานสอนไปเลยชั่วช้างกระดิกหู ชั่วงูแลบลิ้น ก็สอนไป เราไม่หวังหรอกว่าเขาจะเข้าใจวันนี้พรุ่งนี้ เราไม่หวังว่าเขาจะเข้าใจเมื่อใด แต่เมื่อความทุกข์มาเยือนเขา เขาจะเข้าใจได้ว่า ครั้งหนึ่งเขาเคยปฏิบัติและเขาเคยได้รับรสชาติแห่งการปฏิบัติ แล้วเขาจะกลับมา แล้วเขาจะเอาร่องรอยเหล่านั้นมาใช้ พระอาจารย์จำได้มั่นคงมากเลยว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ แล้วบทพิสูจน์บทหนึ่ง ก็ทำให้ยืนยันว่า

มันใช่อย่างนั้นจริงๆ ตอนที่หลวงพ่อไม่สบายเป็นมะเร็ง หลวงพ่อต้องนอนห้อง ICU การที่หลวงพ่อเป็นมะเร็ง มันส่อเค้ามาว่าหลวงพ่อมักจะอาหารไม่ย่อย เพราะมะเร็งของหลวงพ่อลามมาถึงตับอ่อน เวลาหลวงพ่ออาหารไม่ย่อย พระอาจารย์ก็จะทำเมี่ยงลำข่าถวาย พอท่านฉันได้สามคำท้องก็จะทำงานตามปรกติ แต่ตอนแรกเราก็ไม่เอะใจ จนกระทั่งวันหนึ่งหลวงพ่อทั้งอ้วกทั้งถ่ายและมีปัญหาเรื่องท้องมากขึ้น หลวงพ่อไม่ได้เป็นมะเร็งที่ท้อง หลวงพ่อเป็นมะเร็งที่ต่อมน้ำเหลือง แต่มันลามไปถึงตับอ่อน ดังนั้นหลวงพ่อจะมีปัญหาเรื่องท้องเรื่อยๆ ไปหาหมอก็บอกเป็นโรคกระเพาะ พอวันหนึ่งพาหลวงพ่อไปเทศน์ หลวงพ่อเทศน์ไม่จบเพราะปวดมากเวทนามันกล้ามาก หลวงพ่อจึงให้พระอาจารย์เทศน์ต่อ หลังจากนั้นก็พาหลวงพ่อไปหาหมอ หมอก็จัดยาแก้โรคกระเพาะมาให้ แต่มีสิ่งหนึ่งที่หลวงพ่อพูด “เหมือน...มันจะตาย” แต่ยังไม่มีใครเอะใจจนหลวงพ่อพูดบ่อยว่า “เหมือน...มันจะตาย” วันนั้นพระอาจารย์อยู่ที่วัดของพระอาจารย์ ก็มานั่งคิดว่า เอ...ทำไมหลวงพ่อพูดเรื่องตายบ่อย เลยมานั่งนึกถึงพระอานนท์ พระพุทธเจ้าพูดกับพระอานนท์แล้วพระอานนท์ก็ไม่เอะใจ หรือหล่วงพ่อเปรยแล้วไม่มีใครนิมนต์ไว้

หลวงพ่อพูดบ่อย แต่ไม่มีใครเอะใจ เลยเรียกรถไปหาหลวงพ่อตอนเย็นนั้นเลย ไปถึงเจอหลวงพ่อเดินอยู่ในป่ามะม่วงที่วัดท่ามะไฟหวาน พระอาจารย์ก็เดินไปบอกนิมนต์หลวงพ่อไปกุฏิก่อนได้ไหมครับ พอหลวงพ่อนั่งเรียบร้อยแล้ว พระอาจารย์ก็กราบ แล้วถามหลวงพ่อว่าเป็นอย่างไรบ้างครับ หลวงพ่อบอก สงสัยเหมือนมันใกล้จะตาย พอว่าอย่างนี้ปุ๊บ ก็เลยบอกว่าเพราะอย่างนี้แหละครับที่ผมมา หลวงพ่อก็เลยว่าแล้วไง พระอาจารย์ก็เลยบอก “ หลวงพ่อครับสายงานก็ยังไม่เข้มแข็ง ลูกศิษย์ลูกหาก็ยังไม่แข็งแรงพอที่จะสืบทอดคำสอนครูบาอาจารย์ อยากจะขออาราธนานิมนต์ไว้ก่อน พอให้ได้เป็นที่พึ่งของลูกศิษย์ลูกหา ให้ลูกศิษย์ลูกหาได้ตั้งตัวให้เข้มแข็งกว่านี้ก่อน จำเป็นต้องมีหลวงพ่อค้ำจุนสายงานเอาไว้ ” หลวงพ่อมองหน้าพระอาจารย์ แล้วพูดว่า “เอาอย่างนี้เลยหรือ” “ครับ เอาอย่างนี้แหละครับ” หลวงพ่อนั่งหลับตาลงสักพักแล้วก็ลืมตาขึ้นมาพร้อมกับพูดว่า “คงไม่ตายง่ายๆแล้วหล่ะ” วันนั้นเป็นประมาณเดือนกุมภาพันธ์ พอเมษายนหลวงพ่อเข้า ICU พระอาจารย์ก็ไปเฝ้าหลวงพ่อ พระอาจารย์จะเฝ้าตั้งแต่ ๘ โมงเช้าถึง ๔ โมงเย็น จาก ๔ โมงเย็นถึง ๒ ทุ่ม เป็นคุณหมอกำพล และจาก ๒ ทุ่มถึง ๖ ทุ่มเป็น

พระอาจารย์อีกรอบหนึ่งและจาก ๖ ทุ่มถึงตี ๓ จะเป็นพระอีกรูปหนึ่ง และจากตี ๓ ถึง ๘ โมงเช้าจะเป็นพระอาจารย์ตุ้ม วันนั้นอยู่ถึง ๖ ทุ่มแล้วไม่มีใครมาเปลี่ยน เอ้า!ไม่เป็นไรเดี๋ยวถึงตี ๓ ก็มีคนมาเปลี่ยน พอช่วงระหว่างประมาณตี ๑ กว่าๆ สิ่งที่พระอาจารย์บอกไว้ว่าร่องรอย ถ้ามันได้สร้างขึ้นไว้ในใจ มันจะได้ช่วยมากจริงๆ เตียงที่ห่างจากหลวงพ่อไปประมาณ ๔ เตียง อายุประมาณ ๘๐ กว่ากำลังชักกระตุกแรงมาก หมอพยาบาลวิ่งกันวุ่นเลย ซักพักก็สงบลง พระอาจารย์ก็ยืนมองอยู่เพราะในห้อง ICU จะมีห้องพิเศษอยู่ที่เป็นตู้กระจก พระอาจารยย์ยืนมองแล้วคิดว่าเวทนาใดหนอกรรมนิมิตอะไรที่ทำให้คนคนนี้แสดงอาการถึงขนาดนี้ ก็คิดในใจแล้วสักพัก แกก็สงบลงได้ พอถึงตี ๓ ก็มีพระอาจารย์ตุ้มมาเปลี่ยน พระอาจารย์ก็กลับไป ประมาณ ๗ โมงตื่นขึ้นมากำลังครองผ้าอยู่ก็มีโยมผู้หญิง ๒ คน ขึ้นไปที่ห้องพักที่โรงพยาบาลจุฬาที่เผื่อห้องเอาไว้ให้หลวงพ่อแต่งตัว หลวงพ่ออยู่ ICU โดยห้องที่เปิดเอาไว้ก็เป็นห้องพักของพระ โยม ๒ คนขึ้นไปหา บอกพระอาจารย์ว่า หมอบอกว่าให้นิมนต์พระมาให้แม่ถวายสังฆทานได้แล้ว โยมเห็นพระอาจารย์ยืนมองแม่อยู่เมื่อคืนนี้ เลยอยากนิมนต์พระอาจารย์ไปรับ

สังฆทานและช่วยสวดมนต์ให้แม่ด้วย แม่จะได้ไปสู่สุคติ พระอาจารย์ก็ถามว่าถ้าสวดแล้วแม่จะได้ยินไหม เขาบอกได้ยิน เพราะเวลาคุยกับแม่ แม่จะตอบรับด้วยการพยักหน้า ถ้ายังงั้นขอถามว่าแม่คุณเคยทำบุญทำทานไหม เคยใส่บาตรไหม เคยค่ะ แม่ใส่บาตรทุกเช้าใส่บาตรประจำกฐิน ผ้าป่า แม่เคยทำไหม เคยค่ะ แล้วการปฏิบัติธรรมล่ะแม่เคยปฏิบัติไหม แม่เคย แม่ชอบไปนั่งสมาธิที่วัดไตรมิตรฯ ที่หน้าหลวงพ่อทองคำและจะบริกรรมพุทโธ พอพระอาจารย์ได้ข้อมูลก็บอกถ้ายังงั้นพระอาจารย์ไม่สวดแล้วกัน อ้าว พระอาจารย์ไม่สวดแล้วจะทำอะไร เดี๋ยวคอยดูแล้วกัน พอลงไปห้อง ICU พระอาจารย์ก็เอาเก้าอี้มานั่ง แล้วก็เรียกโยม แกกำลังชักกระตุก สายระโยงระยาง พระอาจารย์ก็เรียก โยมๆได้ยินไหม นี่พระอาจารย์พูดนะ ถ้าได้ยินให้พยักหน้าตอบรับด้วย เชื่อไหมแกพยักหน้า ในขณะที่ยังชักกระตุกอยู่ แต่ก็พยายามพยักหน้า โยมฟังให้ดี ตอนนี้เช้าแล้วและวันนี้เป็นวันพระด้วย เราจะไม่ทำอะไร เราจะไม่คิดถึงอะไร ไปใส่บาตรดีกว่า ไปเตรียมของไปเข้าครัวเตรียมขันข้าว ตักข้าวใส่ขันเร็ว ไหนถาดที่ใส่กับข้าวเป็นประจำอยู่ไหน อาหารอยู่ไหน วันนี้วันพระด้วย ดอกไม้ ธูป เทียนอยู่ไหน ไป ถือไปหน้าบ้าน ดูสิทางขวา

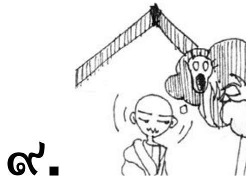
พระมาหรือยัง แกส่ายหน้าพระไม่เคยมาทางขวา เราดูรู้เลย แล้วทางซ้ายหล่ะเห็นหรือยัง แกพยักหน้าแปลว่าพระมาทางซ้าย เห็นหรือยัง เห็นพระมาหรือยัง ท่านมาหลายรูปใช่ไหม แกก็พยักหน้าเสร็จแล้วพระอาจารย์ก็บอก โยมพระมาถึงแล้วนะยกขันข้าวขึ้นอธิษฐานเร็ว เชื่อไหมมือที่ชักกระตุกอยู่ค่อยๆ ดึงเข้ามาหากันแล้วยกขึ้น คล้ายยกขันขึ้นมาอธิษฐานในมโนสำนึกแกนึกถึงว่ากำลังจะใส่บาตร พอดูจอมอนิเตอร์จากที่มันยุ่งเหยิง ตอนนี้เริ่มเป็นจังหวะชัดเจนขึ้น พระอาจารย์ก็บอกโยมอธิษฐาน และก็พาแกอธิษฐาน จากนั้นก็บอกโยม พระรูปแรกท่านมาถึงแล้วนะ ท่านยืนอยู่ข้างหน้า ท่านเปิดบาตรแล้ว ตักข้าวใส่บาตร หยิบกับใส่บาตรดอกไม้ธูปเทียน วางบนฝาบาตรนะ ท่านปิดฝาบาตรแล้ว ท่านไปยืนรออยู่ทางขวามือ รูปที่ ๒ ท่านมาถึงแล้วท่านเปิดบาตรแล้ว ตักข้าวใส่บาตรหยิบกับใส่บาตร ดอกไม้ธูปเทียนวางบนฝาบาตร รูปที่ ๒ ท่านปิดบาตรแล้วท่านยืนรอทางขวามือ พระอาจารย์พูดคำซ้ำๆ เดิมๆ แบบนี้ ๖ รอบ ทำไมลองคิดซิ นั่นคือ พระอาจารย์พยายามทำให้แกรู้สึกว่าแกได้ใส่บาตรให้พระ ๖ รูป และยิ่งเราย้ำคำเดิมๆ ภาพมันจะชัดขึ้น และหวนนึกถึงภาพเดิมๆให้ชัดขึ้น ตอนนี้จอ-

มอนิเตอร์กำลังจะกลับมาเป็นปรกติแล้ว พระอาจารย์ก็พูดต่อว่า เอาหล่ะ มาเริ่มกรวดน้ำ แล้วพระอาจารย์ก็สวดให้แกฟัง แล้วก็ให้พร พอสวดจบปั๊บแกนิ่งอาการชักกระตุกหายสนิท ไม่มีการชักกระตุกอีกต่อไป พระอาจารย์ก็ว่าต่อ เอาหล่ะเอาของไปเก็บ วันนี้จะไปวัดไตรมิตรฯกัน เพราะเราได้ข้อมูลมาว่าแกชอบไปวัดไตรมิตรฯ เอ้า เห็นโบสถ์ไหม แกพยักหน้า พอเข้าไปในโบสถ์เห็นหลวงพ่อทองคำไหม แกพยักหน้า เอาหล่ะนะ นั่งลง เดี๋ยวไหว้พระด้วยกัน พระอาจารย์ก็พาสวด อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา...จนจบ เอาหล่ะ นั่งปฏิบัติอย่างที่เคยนั่งนะ มือขวาทับมือซ้าย หายใจเข้าพุทหายใจออกโธ คราวนี้นะเส้นกราฟที่จอมอนิเตอร์ ขยับเป็นพุทโธ พุทโธ มันเห็นเลย แล้วตอนนี้แกนิ่งเลยทีเดียว แล้วก็เลยพาแกพุทโธไปเรื่อยๆ จนแกไปอย่างสงบมาก ลูกหลานแกยืนน้ำตาไหล ด้วยความรู้สึกปีติว่า แม่จบชีวิตด้วยความงดงาม คือวาระสุดท้ายจบด้วยการปฏิบัติธรรม คืออยากจะเน้นย้ำว่า ร่องรอยที่เราเคยทำเอาไว้ยังไงมันจะช่วยเราได้ ไม่ใช่ว่าพระอาจารย์นำทางดีนะ แต่เพราะคุณยายคนนี้เคยสร้างร่องรอยเอาไว้ ร่องรอยแห่งบุญร่องรอยแห่งความดี ตอนที่พระอาจารย์พาแกระลึกถึงการทำบุญ คือการเอา

บุญเป็นที่พึ่งของจิต เป็นอนุสติ ที่แกมีอาการกระสับกระส่ายชักกระตุกเกิดขึ้นเพราะจิตไม่มีที่หมาย จิตซัดส่าย ตอนนั้นแกอาจคิดถึงอะไรก็ไม่รู้ ทำให้จิตมันซัดส่ายทำให้กายมันกระสับกระส่ายไร้การควบคุม พอพระอาจารย์ให้สติแกกลับคืนมา จากจิตที่ซัดส่ายก็มาอยู่ที่บุญกุศลที่ความดีให้แกเห็นภาพ ในการทำความดี เขาเรียกว่าปุญญานุสติ ที่สำคัญคือถ้าแกไม่เคยใส่บาตรแกไม่เคยทำบุญแกก็จะคิดไม่ออก เพราะมันไม่มีร่องรอย แค่ไปสะกิดนิดเดียวก็เข้าร่องรอยเลย ถึงอยากจะบอกว่า ถ้าจิตใจเราเคยได้ร่องรอยอะไรก็ตามมันดี ต้องเป็นร่องรอยที่ดีนะ อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนให้พึงละเว้นจากการทำบาปทั้งปวง เพื่อไม่ให้มีร่องรอยแห่งบาปกรรม และมีแต่ร่องรอยที่ดีแห่งบุญกุศลจะได้นำทางสู่สุคติภพ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บาปอกุศลใดที่ยังไม่เกิด ก็อย่าให้มันเกิด บาปอกุศลใดที่มันเกิดขึ้นแล้วก็จงละวางทิ้งไป” “บุญกุศลใดที่ยังไม่เกิดก็ทำให้มันเกิด บุญกุศลใดที่เกิดขึ้นแล้วก็ทำให้มันเจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป” แม้แต่ในวาระสุดท้าย ถ้ามันได้ร่องรอยแห่งการปลดปล่อยวางบ้าง มีสติสัมปชัญญะดีๆ ประคองสติดีๆ ร่องรอยนี้อาจเป็นตัวนำทางครั้งสุดท้ายของชีวิตเรา เพราะว่าในวาระสุดท้าย

สิ่งที่คุ้นเคยทำมาทั้งหมดจะจำได้หรือไม่ก็ตาม บุญและบาปมันจะเรียงหน้ามา เพราะฉะนั้นเวลาเราเจริญสติไปเรื่อยๆ สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราคือความคิดที่มันผุดขึ้นมามากมายมหาศาล มันมาทั้งดีและไม่ดีนั่นแหละ คือการซ้อม คุณจะทำยังไงที่จะไม่ไปเกาะเกี่ยวกับมัน จะทำยังไงที่จะวางเฉย แล้วปล่อยผ่าน ดำรงจิตมั่น ไม่ไปเกาะอะไรมันก็ไม่แน่ เราอาจจะดับโดยสิ้นเชิงในวาระสุดท้ายก็ได้ ในครั้งสมัยพุทธกาลจบแบบนี้เยอะ ครั้งที่พระพุทธเจ้านำทางพระเจ้าสุทโธทนะจนบรรลุพระอรหันต์ ในขณะลมหายใจสุดท้ายดับ ดังนั้น อยากจะบอกว่าการเจริญสติมันช่วยเราได้ และเป็นวิหารธรรมที่เราจะใช้ได้จนถึงที่สุด แม้ในวาระสุดท้ายของชีวิต



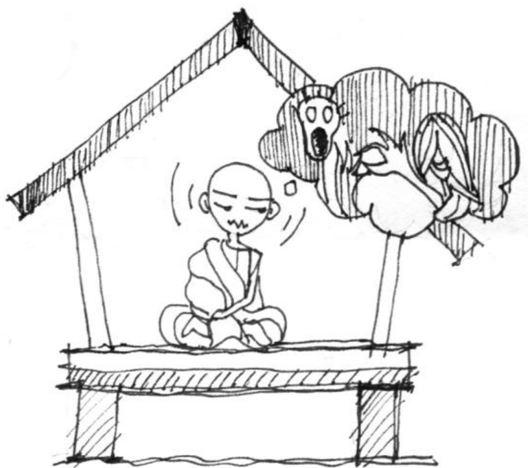
๙.

ทิฏฐิสมบูรณ์ไร้อุปาทาน

เช้านี้ก็มีเรื่องเล่าให้ฟัง เรื่องที่ว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับคนที่ไม่รู้อะไรเลยแต่สามารถเข้าใจในธรรม และสามารถได้รับผลแห่งการปฏิบัติธรรมอย่างง่ายมาก น่าแปลกมาก อาจเป็นเพราะความที่เขาไม่รู้อะไรเลย แล้วเมื่อได้ประสบพบเห็นกับมัน เขาก็เลยปักใจลงง่าย คือมีพระบวชมาอยู่กับพระอาจารย์ ตอนนั้นพระอาจารย์ถูกส่งไปเป็นเจ้าอาวาสอยู่ที่วัดแห่งหนึ่ง เนื่องจากเจ้าอาวาสรูปเก่าหนีไป ที่นั่นก็มีพระบวชใหม่ ๑ รูปและพระบวชมาแล้ว ๑ พรรษา แต่เป็นรอบที่ ๒ คือ เคยบวชมาแล้ว ที่นี้วัดแห่งนี้เป็นวัดป่า กุฏิก็เป็นกุฏิหลังเล็กๆ อยู่ติดป่าช้า พระบวชใหม่กลัวผี แต่พระที่บวชมาก่อน

กลัวมากกว่า ซึ่งพระที่บวชมาก่อนท่านก็อยากจะขอนอนด้วย แต่เราก็ไม่ให้นอน ท่านก็ทำเป็นมาถามธรรมะ ขอแค่มีคนอยู่เป็นเพื่อน พอพระอาจารย์อธิบายไปเรื่อยท่านก็เริ่มง่วง พอเริ่มง่วงท่านก็จะยกมือไหว้ลา ประคองความง่วงไปเพื่อให้หัวถึงหมอนแล้วหลับเลย พอตอนหลัง พระอาจารย์รู้ว่าท่านไม่ตั้งใจฟัง พระอาจารย์ก็บอกไปเลยไม่ได้ตั้งใจฟัง พอรู้ว่าพระอาจารย์เริ่มรู้แกว ก็เลยไปหาพระบวชใหม่อีกรูปหนึ่ง ไปขนข้าวของเขามาที่กุฏิของตัวเองเลย แล้วพอกลางคืนก็ชวนสวดมนต์และพยายามสอนสวดมนต์ แต่พอท่านใกล้จะหลับท่านขอนอนก่อน ห้ามหลับก่อนท่าน ทีนี้พระอาจารย์ก็เรียกพระใหม่มาถามกลัวผีใช่ไหม อยากหายไหม ถ้าอยากหายคืนนี้ ไม่ต้องนอนที่กุฏิให้ไปนอนศาลาพักศพในป่าช้า เอากลดไป เอาบริขารไป พระที่บวชมาก่อนอีกรูปก็จะตามไป พระอาจารย์บอกไม่ต้อง ให้พระใหม่ไปรูปเดียวแล้วพระอาจารย์ก็บอกพระใหม่ว่า อย่ารีบนอน ยกมือสร้างจังหวะไปเรื่อยแล้วจะรู้เองว่าอะไรที่ทำให้เรากลัว แต่ถ้ากลัวมากให้มองมาที่กุฏพระอาจารย์ ผมจะเปิดไฟแล้วเดินจงกรมอยู่ที่นั่น เขาไปอยู่ที่นั่นได้ ๒ คืน พอเช้าวันที่ ๓ เขาเดินมาหาพระอาจารย์ แล้วบอกผมรู้แล้วครับว่าอะไรทำให้ผมกลัว แล้วผมกลัว

อะไรอย่างที่พระอาจารย์ว่า แล้วกลัวอะไร เล่าได้ไหม พระใหม่ก็เล่าว่า คืนแรกนั่งยกมือสร้างจังหวะอย่างที่อาจารย์สั่ง มันมีเสียงบางอย่างตกใส่หลังคาครับ "ปัง" ผมก็คิดว่า ผี ขนผมลุกหัวใจเต้นเร็วมาก อุณหภูมิสูง ลิ้นชา แม้ไม่มีผมแต่รู้สึกได้เลยว่าผมตั้ง มันรู้สึกแต่อาจารย์สั่งว่าเกิดอะไรขึ้นให้ยกมือสร้างจังหวะ ผมก็ยกมือ แค่รอบเดียวครับทุกอย่างกลับเป็นปรกติไม่เป็นอะไร พอยกมือสร้างจังหวะไปซักพักก็นอนหลับได้ พอคืนที่ ๒ ครับ ขณะนั่งยกมือสร้างจังหวะมีอะไรก็ไม่รู้บินมาชนกลดผม "ปึง" เท่านั้นแหละครับมันก็คิดว่า ผีคราวนี้ครับ เห็นเลยครับ ผีมาเพียบทุกทิศทุกทาง มาที่ศาลาของผมภาพนั้น ความกลัวจับขั้วหัวใจ ลิ้นชา อุณหภูมิสูง แต่อาจารย์สั่งไว้เกิดอะไรขึ้นให้ยกมือสร้างจังหวะ พอยกมือขึ้นเท่านั้น ผีหายหมดเลยครับกลับคืนมาเป็นปรกติ ผมเลยรู้แล้วผมกลัวความคิดตัวเองเพราะผีที่เห็นคือ ผีในหนังที่เราเคยผ่านตาในโทรทัศน์ พอผมยกมือภาพเหล่านั้นก็หาย ผมเลยรู้ว่า ผมกลัวความคิดตัวเอง ทำให้ตอนนี้เขาเลิกกลัวผี และไม่ไหลตามความคิดไร้สาระของตัวเอง



พอกลับบ้านไป พ่อแม่งงว่าลูกเปลี่ยนไป ไม่ทำตัวไร้สาระเหมือนเมื่อก่อน พ่อแม่ดีใจตามกลับมากราบพระอาจารย์สอนลูกอย่างไร ลูกเปลี่ยนไปได้ อาตมาไม่ได้สอนอะไรมาก ลูกคุณต่างหากที่ให้โอกาสตัวเองกับการที่จะเรียนรู้ เขาจึงได้เปลี่ยนแปลงตัวเองได้ และได้ค้นพบความจริง จากที่เมื่อก่อนกินเหล้า สูบบุหรี่ เดี๋ยวนี้เลิกหมด แถมเป็นกำลังสำคัญของครอบครัว ความคิดที่ไร้สาระ เขาสามารถตัดออก เขาอ่านใจตัวเองออก บอกใจตัวเองได้ ใช้ใจตัวเองเป็น วางใจตัวเองถูก มันได้ ๔ อย่างก็เท่านั้นเอง เขาเป็นคนที่ไม่

ต้องถามถึงภาคปริยัติเลยนะ ไม่มีเพราะเพิ่งบวช สวดมนต์ไม่เป็น แต่สิ่งที่เขาเห็นคือความจริงที่เกิดขึ้น มันทำให้เขาได้คำตอบกับตัวเอง ตั้งแต่เราเกิดมามันมีเรื่องมากมายที่ถูกปลูกฝังในความทรงจำของเราเยอะมาก อย่างพระอาจารย์เคยไปปลูกฝังความคิดว่าที่ไหนมีงูที่นั่นมีทรัพย์ ก็มีคนบอกจริงหรือพระอาจารย์ ใช่มีคนที่บ้านมีงูขึ้นมาจากท่อระบายน้ำในห้องน้ำ เขาก็เลี้ยงทำอ่างให้มันเลย แล้วก็ทำมาค้าขึ้น หลังจากคุณได้ข้อมูลนี้ไปพอไปเจอเรื่องงู ความคิดที่พระอาจารย์เคยบอกมันก็จะแวบขึ้นมาในหัวคุณ มันสมมุติขึ้นมาแล้วบัญญัติมันอีก แล้วไปยึดถือเอาจริงเอาจังกับมันเลย มันจะเข้ามาปรุงแต่งในจิต มันเป็นสัญญา แล้วมันจะเข้ามาทำงานในการปรุงแต่ง จริง ๆมันเป็นเรื่องอะไรก็ไม่รู้ แค่ได้ยินมาแค่นี้ก็เอามาคิดปรุงแต่งต่อ อย่างที่บอกว่าความทุกข์มันมี ๓ อย่าง

๑. ทุกข์ธรรมชาติ คือ ทุกข์ทางกาย ทุกข์นี้ขึ้นมาตั้งแต่เราเกิด ความร้อน ความหนาว ความหิว ความกระหาย มันจะอยู่กับเราจนตาย ซึ่งไม่ให้มันมีไม่ได้ แก้ไขได้เป็นครั้งเป็นคราวไป กินก็หายหิว ร้อนก็อาบน้ำ เป็นไข้ก็รักษาไป

๒. ทุกข์พระไตรลักษณ์ คือ สภาวะแห่งการทนอยู่ไม่ได้ ไม่สามารถอยู่ในสภาวะเดิมได้ เขาเรียก **สภาวะทุกข์** มันมีพร้อมจักรวาลนี้ เพราะมันคือกฎธรรมชาติ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ว่าอาคารนี้ที่พอนานไปก็เสื่อมไป ร่างกายก็เหมือนกัน เรากำจัดมันไม่ได้ เป็นแต่ยอมรับอย่างสุดจิตสุดใจ ยอมรับอย่างเห็นจริงๆว่าเป็นเช่นนั้น ใครเป็นคนแรกที่เห็นคือเจ้าชายสิทธัตถะ ในคืนวันเพ็ญเดือน ๖ คือวันวิสาขบูชานั่นเอง คือ การเห็นในความจริง อันไม่เที่ยง ในความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกอย่างเป็นสังขารธรรม หมายถึง มันมี ๒ อย่างขึ้นไปประกอบกันขึ้นให้มันเป็น ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงไปขององค์ประกอบ สิ่งนั้นก็จะเปลี่ยน อย่างวิชาเคมีจะทำให้เราเห็นชัดขึ้น อย่าง CO_2 คือ คาร์บอนไดออกไซด์ แต่ถ้าเป็น CO เป็นคาร์บอนมอนนอกไซด์ คนละตัวแล้วแต่องค์ประกอบเปลี่ยนไป คือ ความเป็นอนิจจัง ในความเป็นอนิจจัง มันก็แสดงความเป็นทุกขัง คือ เมื่อมันเปลี่ยนไป มันก็ทนอยู่ไม่ได้ และความเป็นอนิจจัง ทุกขัง มันก็คือ อนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง มีแต่ภาวะของความหนุนเนื่องให้เกิดเพียงแค่ในสภาวะหนึ่งๆเท่านั้น และมันก็จะเปลี่ยนไป ดังนั้น เมื่อปฏิบัติไปแล้วเห็นพระไตรลักษณ์

เราก็จะหมดความสำคัญหมายในการมีตัวตน เราจะรู้ตามความจริงว่า มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ ความสำคัญหมายในตัวตนจะหมดไป

๓. ทุกข์ตัวนี้คือ ทุกข์อุปาทาน ทุกข์เพราะมีความเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ยึดมั่นสำคัญหมายมันเข้ามาตั้งแต่เรารู้ความเริ่มสัมผัส ทุกข์ตัวนี้คือ **"ทุกข์อริยสัจ"** ทุกข์นี้เราสามารถกำจัดได้ พระพุทธเจ้าท่านอยากให้เรากำจัดทุกข์นี้ เพราะท่านได้กำจัดมาแล้วอย่างสิ้นเชิง ในวันเพ็ญเดือน ๖ ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี คือวันที่ท่านตรัสรู้ใต้ต้นศรีมหาโพธิ์

เอาหล่ะ เราก็รู้แล้วว่าทุกข์ใดควรกำจัด ทุกข์ใดควรยอมรับ และทุกข์ใดแก้ไขได้เป็นครั้งเป็นคราว ตัวความยึดมั่นสำคัญหมาย คือ ทุกข์อุปาทาน ทุกข์อริยสัจ นี่แหละคือทุกข์ที่เราต้องกำจัด หรือพยายามทำให้มันจางคลาย และสลายหายไปให้หมด

อันตัวทุกข์อริยสัจมันเป็นกระบวนการของการหลงผิด และการหลงผิดมันจะแก้ไขได้ด้วยการเห็นที่ถูก และการเห็นที่ถูกจะเกิดได้ก็ต่อเมื่อเราเข้าไปเห็นกระบวนการของการหลงผิด มันถึงจะเห็นถูก และการจะเห็นกระบวนการหลงผิดคือ การหลงคิดนั่นแหละเป็นตัวต้นทางที่จะเข้าเห็นการหลงผิด เพราะฉะนั้นการเจริญสตินั่น

แหละจะเป็นกระบวนการที่ทำให้เราเข้าไปเห็นการหลงผิด ความหลงคิดคือความหลงผิด เมื่อเราเห็นก็จะเข้าไปเฉลยความจริงตรงนั้น ความรู้สึก ความนึกคิด อารมณ์ต่างๆ ความสุข ความทุกข์ มันเกิดขึ้นจากตรงนั้น เราลองดูสิเมื่อเรามีความรู้สึกตัวชัดเจน เราไม่เป็นอะไร แต่เมื่อใดก็ตามเราหลงออกไป มันจะมีบางอย่างเปลี่ยนมาทุกทีนั่นแหละ เหมือนอย่างเรื่องพระที่พระอาจารย์เล่ามาตอนแรก เพราะเขามีเรื่องผีปลูกฝังมาใช่ไหม พอถึงจังหวะที่จิตวิ่งออกจากอารมณ์กรรมฐาน ออกจากความเป็นปรกติ หลงไปคิดเรื่องผี ความหวาดกลัวต่อการปรุงแต่งนั้นก็เกิดขึ้นทันที มันเร็วมากๆ ไม่ใช่ว่าคิดคำว่าผีแล้วมันกลัวเลย แต่จิตมันปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราว การปรุงแต่งมันเร็วมากๆ มันทำให้เกิดภาวะแห่งการตอบสนองเป็นความรู้สึกขึ้นมาต่อการปรุงแต่ง คือ ภาพหลอนเพราะการปรุงแต่งนั้นเป็นอายตนะ(ธรรมารมณ์) ที่ไปผัสสะกับมโนเป็นมโนผัสสะอีกครั้งหนึ่ง คือ สังขารการปรุงแต่ง ผลผลิตของสังขาร คือ นามรูป คือ ความคิด หลวงปู่เทียนมีคำพูดที่เด็ดขาดมาก คือ **“นามรูป ไม่ใช่ รูปนาม”** ถ้ารูปนามใช้คำว่า รูปนาม แต่นี่คือ นามรูป แปลว่ามันเป็นรูปที่เกิดจากนาม ลองคิดถึงภาพไก่ย่างสิ คิดออกไหม คิดถึง

กลิ่น คิดถึงรส มันมีทั้งรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แต่มันเป็นสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้น และมันรับรู้ได้ที่ใจ มันเป็นอายตนะที่ผัสสะกับใจ แล้วมันจะเกิดเวทนา เพราะฉะนั้นกระบวนการสัมผัสทางใจ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่อสิ่งนั้นก็จะเกิดความพอใจไม่พอใจในสิ่งนั้น ก็ก้าวเข้าสู่ความปรารถนาที่จะได้มาหรือปรารถนาที่จะผลักไสออกไป มันก็เป็นตัณหาความอยากไม่อยาก คือ ความยึดมั่นถือมั่นว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ คือ ความยึดมั่นสำคัญหมายเกิดการก่อภพก่อชาติกลายไปเป็นผู้ทุกข์ กลายไปเป็นผู้สุข เหมือนตอนที่พระอาจารย์กลัวตุ๊กแก แล้วเจอตุ๊กแก พอเห็นปุ๊บใจปรุงแต่งไปเรื่องเดิมๆ ที่เคยเจอ มันเร็วมากชั่วพริบตา ตากระทบรูปสติขาด หลุดเข้าสู่การปรุงแต่ง พอปรุงแต่งเสร็จ มันก็เกิดรับรู้การปรุงแต่งนั้น แต่ผลผลิตของมันเป็นอายตนะที่พร้อมจะผัสสะกับมโนผัสสะ พอเกิดมโนผัสสะปุ๊บพระอาจารย์ความรู้สึกหวาดกลัวกับมัน และก็ผลักไสที่จะไม่เอาขบวนการเกิดเพียงเสี้ยววินาทีมันเร็วขนาดนั้น ดังนั้นสุดยอดที่สุดคือพระพุทธเจ้าที่ท่านสามารถแยกเป็นชั้นๆ เป็นขั้นตอนได้ ทั้งๆ ที่มันเกิดเพียงเสี้ยววินาที แต่ท่านสามารถชี้ให้เห็นว่ามีขั้นตอนอย่างนี้จริง ความเร็วของจิตที่ไปเห็นจิต เร็วได้ขนาดนั้น เพราะฉะนั้น

กระบวนการของการเจริญสติและรู้เท่าทันความหลงคิด มันเป็นต้นทางของการที่จะเข้าไปเห็นความหลงผิด เพื่อจะทำความเห็นให้มันถูกและความเห็นที่ถูกต้องที่สุดคือ ไร้ซึ่งอุปาทาน นั่นคือ ผู้มีทิฐิที่สมบูรณ์แล้ว



๑๐.

อานิสงส์ของการเจริญสติ

วันนี้ก็มีเรื่องอยากจะเล่า แต่ให้พิจารณาดูนะเกี่ยวกับการปฏิบัตินี่แหละ ผู้ปฏิบัติควรเข้าใจอาหารอยู่ ๔ อย่าง

อย่างที่ ๑ เรียกว่าอาหารที่เป็นคำๆ **"กวฬิงการาหาร"** การรู้จักการบริโภคอาหารเพื่อให้เราใช้ดับทุกข์ธรรมชาติที่เราได้พูดกันมาว่าทุกข์มี ๓ แบบ แบบที่ ๑ คือ ทุกข์ธรรมชาติ คือ ทุกข์ของกายที่เกิดจากความหิวและเป็นทุกข์ที่ดับได้เป็นครั้งเป็นคราว อาหารอย่างที่ ๑ นี้ คือ อาหารที่เราทานเข้าไปเพื่อดับทุกข์อย่างที่ ๑ แต่ถ้าเราไม่รู้จักการบริโภคอาหารให้ดีแล้ว อาจจะทำให้เกิดทุกข์แบบที่ ๓ คือทุกข์อุปาทาน เวลาเราหิว ถ้าไม่กำหนดรู้ให้เป็นแค่ทุกข์ธรรมชาติธรรมดา มันจะกลายเป็นทุกข์ทางใจก็มี เสริมเข้าไป

เป็นทุกข์อุปาทานอีก

ทีนี้อาหารตัวที่ ๒ เรียกว่า **“ผัสสาหาร”** อาหารคือ ผัสสะ คือ การกระทบทางอายตนะ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าการกำหนดรู้ผัสสาหารได้ เท่ากับเรากำหนดรู้เวทนาทั้ง ๓ อย่าง เวลามีผัสสะเราจะไปทันตอนความรู้สึก ไม่ทันตอนตากระทบรูป ไม่ทันตอนหูได้ยินเสียง จะไปทันตอนที่มันรู้สึกกับสิ่งนั้นแล้ว บางทีไปทันตอนปรุงแต่งเรียบร้อยแล้วด้วยซ้ำ จะไปทันตอนมโนผัสสะ

ดังนั้นอาหารตัวนี้จะไปที่มโนผัสสะเลย ไปดูที่เวทนาทางจิต คือ ความสุข ความทุกข์ ความพอใจไม่พอใจ ความเฉยๆ ผัสสะตัวนี้คือ เกิดจากการปรุงแต่งเรียบร้อยแล้ว เกิดจากกระทบที่จิตใจเรา ยกตัวอย่างตาที่มองมาที่รูป เกิดการกระทบที่ตาแล้วเกิดการรับรู้แล้วปรุงแต่ง ซึ่งคือหน้าที่ของจิต หน้าที่จิตอย่างแรกคือมีหน้าที่รับรู้สิ่งที่มากระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังนั้นเมื่อมองมาที่รูป ตากระทบรูป รับรู้เกิดวิญญาณทางตา จักขุวิญญาณ แล้วจิตก็ปรุงแต่งสิ่งที่รับรู้ไปเรื่อยๆ เป็นขั้นๆ เช่น ถ้าเรามองมาที่พระอาจารย์ ตาเห็นพระอาจารย์ เสร็จแล้วจิตก็เริ่มปรุงแต่งว่าแต่งตัวแบบนี้ใช้สัญญาณเป็นตัวบอกว่าเป็นพระ ไม่เท่าไหร่ จิตปรุงแต่งต่อว่าเป็น

พระอ้วนๆ บางทีปรุงต่อไปอีกเป็นขั้นๆ แล้วไปกระทบที่ใจเป็นมโน-ผัสสะ ตรงนี้แหละที่เราต้องไปกำหนดรู้ ถ้าเรากำหนดรู้ไม่ทันมันจะไหลไปสู่เวทนา คือ ชอบไม่ชอบ ดีไม่ดี พอใจ ไม่พอใจ สุข ทุกข์ ดังนั้น ถ้าเราเข้าใจเรื่องผัสสะ เราจะกำหนดรู้เวทนาทั้ง ๓ ถ้าเราไม่มีสติกำหนดรู้ทันมันจะพาไปสู่ตัณหา

ทีนี้อาหารตัวที่ ๓ **"มโนสัญเจตนาหาร"** อาหาร คือ ความจงใจหรือเจตนาที่จะกระทำ ใครกำหนดรู้ตัวนี้เท่ากับกำหนดรู้ตัณหาทั้ง ๓ เช่น เราเห็นอาหารแล้วอยากจะตักอาหารชิ้นนั้นชิ้นนี้ การอยากจะทำนั่นแหละคือตัณหา แล้วเราสามารถเห็นความอยากกำหนดรู้ได้ นี่คือการเห็นเจตนา เห็นความคิด ถ้าคุณทำตามความอยากทันทีคือทำตามตัณหา แต่ถ้าคุณเห็นมันแล้วเบรกก่อน แล้วจากนั้นทำด้วยสติมันจะต่างกัน ถ้าเราทำตามมันในขณะที่คิดจะทำนั้นแปลว่าเราทำตามกิเลส ทำตามตัณหา ดังนั้นวิธีการคือ เมื่อรู้มันก็หยุด ยังไม่ทำและสติมันจะเป็นผู้แจกแจงว่าสมควรทำหรือไม่ ถ้ามันเห็นว่าไม่สมควรเราจะไม่ทำ แต่ถ้าเห็นสมควร การทำไปของเราคือ เราทำตามความมีสติ ไม่ได้ทำด้วยแรงตัณหา หรือความคิดที่ผลักดันให้ทำ ซึ่งมันจะให้ผลที่แตกต่างกัน ในการทำสิ่งเดียวกัน ถ้า

ทำตามตัณหา เราก็จะไหลไปตามกิเลสตลอดเวลา แต่ถ้าทำด้วยสติ คือเราไม่ได้ทำตามกิเลส ต่อไปไม่ว่าอะไรเราก็จะไม่ไหลไปตามกิเลส ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด

ส่วนอาหารตัวที่ ๔ **“วิญญาณาหาร”** คือ การกำหนดรู้การรับรู้ซึ่งแน่นอนการรับรู้มันมีตัวที่ครอบคลุมทุกอย่างแล้ว แต่อาหารที่เราต้องเกี่ยวข้องมากที่สุด คือ ผัสสาหาร และ มโนสัญเจตนาหาร คือ ผัสสะให้เรารู้เท่าทันเวทนา และรู้เท่าทันตัณหา การรู้เท่าทันตัณหามันจะทำให้เราไม่ต้องไปสู่ความทุกข์ได้ ในวงจรของปฏิจจสมุปบาท ถ้าเราสามารถรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้น ไม่ไหลไปตามเวทนานั้น ก็จะไม่ก่อเกิดความทุกข์หรือช้าที่สุด เห็นตอนที่มันเกิดตัณหาแล้ว สามารถระงับยับยั้งทัน มันก็ยังไม่เกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสให้เราละที่ตัณหา

ส่วน**ทุกข์** สิ่งที่พึงกระทำคือ **“กำหนดรู้”**
สมุทัย สิ่งที่พึงกระทำคือ **“ละ”**
นิโรธ สิ่งที่พึงกระทำคือ **“ทำให้มันแจ้ง”**
มรรค สิ่งที่พึงกระทำคือ **“เจริญให้มาก”**

ดังนั้นเราต้องรู้สิ่งที่พึงกระทำต่ออริยสัจ ๔ และตัณหา คือ สมุทัย สิ่งที่พึงกระทำคือ ละ

ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเห็นอาหารที่วางอยู่เต็มโต๊ะ แล้วเราเกิดความอยากความไม่อยากในอาหารแต่ละอย่าง แล้วเราก็ตักตามความอยากความไม่อยากนั้นเท่ากับเราใช้กิเลสเป็นตัวผลักไสตัวเองตลอด ถ้าทำบ่อยๆ มันจะเกิดอะไรขึ้น ก็จะกลายเป็นคนทำอะไรตามความอยากหรือไม่อยาก



แต่ถ้าคุณเห็นความอยาก ความไม่อยากปั๊บ แต่แม้มันไม่อยาก แต่มันมีประโยชน์ สมควรต้องทำ เราก็ใช้สติในการทำ หรือแม้ว่าอันนี้มันอยาก แต่เราหยุดก่อน แล้วทำตามความสมควรใช้สติในการทำ ไม่ได้ทำตามความอยาก ผลมันจะแตกต่างคือ อันหนึ่งทำด้วยสติ อันหนึ่งถูกผลักดันด้วยความอยาก ซึ่งตรงนี้เราสามารถรู้ทันและทำได้ไม่ยาก ซึ่งถ้าเราฝึกไปเรื่อยๆ เราก็จะเท่าทันกิเลสได้ แล้วจะใช้ชีวิตอย่างมีสติ เมื่อเราฝึกไปมากๆ เราก็จะรู้เท่าทันเร็วขึ้น และรู้ละเอียดลงไปเรื่อยๆ แล้วสติจะพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น การที่เราเจริญสติให้มาก อานิสงส์คือ เราจะเห็นได้ชัดเจนขึ้น เร็วมากขึ้น แล้วเมื่อเราเห็นตัณหาเราเร็วมากขึ้นแล้วหยุด แล้วใช้สติเข้ามาทำ ผลจะแตกต่างจากการที่ทำด้วยตัณหา ซึ่งจะเป็นตัวทำให้เราก่อภพก่อชาติต่อไป เหมือนเราให้อาหารตัณหาตลอด แต่ถ้าเราสกัด ตัณหาก็จะได้อาหารน้อยลงๆ ซึ่งมันมีผล คือ เราสกัดอาหารหนู เราเพิ่มอาหารแมว แมวคือสติ ดังนั้นเราต้องหยุดให้อาหารหนู แล้วมาให้อาหารแมวกันเถอะ อกุศลกรรมใดที่ยังไม่เกิด เราก็จะสามารถสกัดได้ อย่างตอนที่หิวแล้วตักอาหารด้วยตัณหา รู้ไหมว่าจิตเราได้เสวยชาติเป็นเปรต เรียบร้อยแล้ว คนโบราณเขาสร้างรูปเปรตท้องโตๆ มือใหญ่ๆ

แขนยาวๆ ท้องที่โตมันผลักดันให้หิวให้อยาก คือ อำนาจแห่งโลภะ มือใหญ่ๆ แขนยาวๆ ก็กอบโกยเข้ามาแต่ปากเท่ารูเข็ม กินเข้าไปไม่ได้ มันก็ผลักดันให้หิวตลอด นั่นคือ อาการแห่งโลภะ เพราะฉะนั้น เปรตคือ ผลแห่งความโลภที่มันถูกผลักดัน น่ากลัวนะ

ดังนั้น การที่เรากำหนดรู้อิริยาบถย่อยๆ นี้เราจะเห็นความคิดตัวเองได้ละเอียดและชัดเจนมากขึ้น แล้วมันจะทำให้ชีวิตประจำวันเป็นวิถีปฏิบัติไปในตัว เราทำงานตามปรกติจิตรู้เท่าทันอยู่ตลอดเวลา



๑๑. 

ยึดมั่นสำคัญหมายเป็นทุกข์

เช้าวันนี้ที่เราสวดบทสังเวคปริกิตตนปาฐะ พระอาจารย์ยืนยันว่าบทนี้ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดกว่าบทสวดอื่น เพราะนั่นคือบทที่พิสูจน์ได้ทันที และเป็นบทที่สรุป เรียบเรียงรวบรวม ย่นย่อทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ลงมาให้แล้วว่า พระพุทธเจ้าสอนเรื่องอะไร และมุ่งมั่นอย่างมากว่าต้องการให้สาวกทั้งหลายรู้เรื่องอะไร พระพุทธองค์ชี้ให้เห็นความทุกข์ของคนมาจากสาเหตุอะไร คือ ทุกข์จากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ทุกข์จากความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความเศร้าโศกเสียใจ ความคับแค้นใจ ประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ พรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นี่คือความทุกข์ที่พระองค์สาธยายให้ฟัง แต่สุดท้าย พระองค์

สรุปว่า เพราะมีอุปาทานในขันธ์ ๕ ทุกข์จึงเกิด คือความที่เราไปยึดมั่นสำคัญหมายในขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้าย่อๆ เหลือ ๒ ขันธ์ คือ รูปขันธ์กับนามขันธ์ รูปขันธ์คือสิ่งที่เราจับต้องได้ และสัมผัสได้ (มี ๒ นัย คือ ร่างกาย ได้แก่ มหาภูตรูป ๑ และสภาวรูป ได้แก่ สี เสียง กลิ่น รส ฯลฯ อีก ๑) รูป คือ สิ่งที่ต้องสลายไปเพราะปัจจัยต่างๆอันขัดแย้ง แต่ไม่สามารถรับรู้ได้ นามขันธ์คือจับต้องไม่ได้ แต่รับรู้และรู้สึกกับมันได้ ถ้ายังงั้นกระบวนการที่เกิดขึ้นกับกายของเรา จึงเป็นเรื่องของรูป ส่วนกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา คือ นาม ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก ความนึกคิด หรืออารมณ์ใดๆที่เกิดขึ้น ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นทุกข์ เกิดมาจากการที่เราไปยึดมั่นถือมั่นในรูปขันธ์ ส่วนความรู้สึกต่างๆ คือ นามขันธ์ ดังนั้น เราต้องทำความเข้าใจในรูปกับนาม กายกับจิต อาการของรูป อาการของนาม เพื่อให้เข้าใจสิ่งเหล่านั้นตามความเป็นจริง พระองค์จึงบอกว่าเพราะเรายึดมั่นถือมั่นในรูป มีความยึดมั่นสำคัญหมายในรูปจึงเป็นทุกข์ เราเผลอเข้าไปยึดมั่นในเวทนา ยึดมั่นสำคัญหมายในการปรุงแต่งทางจิต ยึดมั่นสำคัญหมายในความจำได้หมายรู้ ซึ่งเราสังเกตดูว่าในการคิดเรื่องหนึ่งๆ ของ

เรา ความคิดที่เกิดขึ้นมันเกิดจากผลผลิตจากการปรุงแต่ง สังขาร คือกระบวนการ วัตถุดิบของการปรุงแต่งคือสัญญา คือ วัตถุดิบคือ ข้อมูลที่จะเอามาปรุงแต่งด้วยกระบวนการปรุงแต่ง คือ สังขาร พอ ปรุงแต่งเสร็จแล้วก็กลายเป็นความคิด แล้วความคิดเกิดขึ้นก็ไป กระทบจิตใจ มันก็จะมีเวทนาตามมาคือความรู้สึก พอใจ ไม่พอใจ สุข ทุกข์ พอเป็นความสุข ก็เกิดความอยาก ตัณหาอุปาทานก็เข้า ไปทำงานแล้ว แล้วเราก็เข้าไปยึดมั่นด้วยความปรารถนาด้วย ความพอใจ พระพุทธองค์จึงชี้แจงให้เราว่าเพราะเราไปยึดมั่นถือมั่น สำคัญหมายในขันธ์ ๕ มันจึงเป็นทุกข์เพราะเมื่อเรายึดไป แล้วมัน ไม่สามารถอยู่ให้เรายึดได้ตลอดเพราะเป็น **“อนิจจัง”** มันไม่เที่ยง และมันก็เป็น **“อนัตตา”** มันไม่มีตัวตน มันเพียงอาศัยเหตุปัจจัย ให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ในกาละหนึ่งเทศะหนึ่ง ในสภาวะหนึ่งเท่านั้น แล้ว มันก็ดับไป พระองค์เลยชี้ให้เราเห็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นในการเจริญ สติที่เราผูกความรู้สึกตัวให้เด่นขึ้นมา เราเห็นความเป็นไปในส่วนที่ เป็นนามขันธ์ แล้วไปเห็นความคิดความรู้สึกที่มันปรุงแต่งขึ้นมา เห็นอารมณ์ต่าง ๆ ที่คุณเห็นนั้นมันยืดเยื้อมาจนป่านนี้มีบ้างไหม นั่น หมายความว่า มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป มันเกิดขึ้นมาเพื่อทำหน้าที่

ของมันในช่วงหนึ่ง แล้วมันก็ดับไป เราก็เห็นอยู่ ดังนั้นธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นธรรมะที่ **“สันทิฏฐิโก”** ผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ ไม่ต้องรอเพราะพิสูจน์ได้ทันที ดังนั้น ธรรมใดก็ตามที่สามารถพิสูจน์ได้ทันที นั่นคือ ธรรมะแท้ของพระพุทธเจ้า

ถ้าเราเริ่มต้นและสามารถพิสูจน์ในธรรมของพระพุทธองค์ได้ เราก็จะมีกำลังทำต่อไปเพื่อเข้าใจธรรมะที่ละเอียดต่อไปได้ ดังนั้น ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้แล้ว คำว่า “ไม่ทุกข์” ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสนั้น เข้าใจให้ดีว่า พระพุทธองค์ตรัสถึงทางแห่งความไม่ทุกข์ไม่ใช่ทางแห่งความสุขนะ ความไม่ทุกข์คือ ภาวะของการที่จิตนั้น **“เป็นกลาง”** ที่ไม่เหวี่ยงไปทางสุขและทุกข์ นั่นคือ มัชฌิมา ทางตรงกลางที่พระพุทธองค์ทรงสอนในสิ่งที่ไม่มีใครเคยสอน เพราะก่อนหน้านี้มีแต่สอนในทางสุข หรือ ทุกข์ คือ ๒ ฝั่งนี้ ดังนั้น ในสมัยพุทธกาล คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเหมือนเป็นการเปิดทางใหม่ คนเรามักจะติดในไม่สุขก็ทุกข์ ไม่บุญก็บาป เป็น ๒ ฝั่งตลอด แต่พระองค์กลับชี้ตรงกลางให้เห็น ไม่สุดโต่งทั้ง ๒ ฝั่ง ดังนั้น การปฏิบัติของเราเพื่อตรงกลางคือความไม่ทุกข์ เป็นการรู้เท่าทันทุกข์ และดับทุกข์ลงเพื่อกลับคืนความเป็นปรกติ

ดังนั้น คนสมัยโบราณทำไมเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างรวดเร็วเพราะคนสมัยนั้นจิตของคนเป็นสมาธิโดยธรรมชาติเป็นปรกติเพราะการกระตุ้นเร้าทางประสาทสัมผัสไม่แรง รูป รส กลิ่น เสียง ไม่จัดจ้าน เพราะอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ซึ่งหล่อหลอมเขาให้จิตของเขาเป็นปรกติ แล้วพอมีวันหนึ่งความพลัดพราก ความสูญเสีย ความหลงผิดก็ทำให้เขาเกิดความทุกข์ โศก ร่ำไรรำพัน พระพุทธองค์ก็ทรงชี้ว่า “นั่นผิดปรกติแล้วเธอจงมีสติมาเถอะ” ทำให้เขาเห็นว่าจริง และเมื่อเขาเห็นเช่นนั้น เขาเคยปรกติมาก่อนจึงรู้ได้ว่าต้องกลับไปทางไหน เมื่อนั้นเขาก็สามารถได้รับรสแห่งพระธรรมทันที สามารถเข้าใจได้ทันที ให้พวกเราสังเกตว่าทุกข์เกิดจากอะไร เพราะจิตมันเผลอไปปรุงแต่ง แล้วเผลอยึด สำคัญหมายกับสิ่งนั้นไป เช่นเราเผลอปรุงแต่งต่อไปเรื่อยๆ แล้วก็เผลอยึดว่าเป็นจริงเป็นจัง ทุกข์ก็เกิดขึ้น จนมีสติกลับมารู้ตัวว่าเผลอคิดไปได้อย่างไร พอมีสติรู้ตัว ทุกข์มันก็ดับเท่านั้นเอง ดังนั้นการดับทุกข์นั้นมีจริง

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ถ้าเรายึดมั่นสำคัญหมายว่า กายนี้เป็นตัวเป็นตนของเรามันก็ไม่แปลกหรอก เพราะเธอเห็นความเปลี่ยนแปลงมันทุกๆปีจนเธออายุ ๘๐ อายุ ๙๐ เธอจึงจะยอมรับกับ

มันได้ว่ามันไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะถ้ายังมีความสดสวยอยู่ ก็ยังมีความรู้สึกว่ายังเป็นเราอยู่ พอเมื่อเราแก่แล้ว เราก็เริ่มเห็นความจริง บางคนยอมรับไม่ได้ พยายามทำให้กลับมาสาวเหมือนเดิม แต่ถ้าเรามองกระจกแล้ว รู้สึกว่านั่นใครไม่ใช่เรา และก็ยอมรับกับมัน นั่นคือ เราเข้าใจความไม่ยึดมั่นสำคัญหมายในตัวตนของเรา

ดังนั้น การที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่ามันไม่แปลกที่เราจะยึดมั่นสำคัญหมายในตัวตนนั้น ท่านต้องการสื่อว่า เราเกิดมากับกายนี้ ยึดมั่นในกายนี้มานาน จะทำให้คลายความยึดมั่นมันต้องใช้เวลา แต่ถ้ายึดมั่นสำคัญหมายว่าจิตนั่นมีตัวตนนั่นผิดมาก เพราะจิตมันเกิดดับตลอดเวลา ดังนั้น ความรู้สึก ความนึกคิด อารมณ์ต่างๆ มันจึงเป็นเพียงเกิดดับ เราไม่ควรไปยึดมั่นสำคัญหมายกับมัน แต่เรามักเผลอเข้าไปยึดมั่น ด้วยความพอใจ ความไม่พอใจ เผลอเอาความพอใจไม่พอใจ เข้าไปเกี่ยวข้องอยู่เรื่อย ท่านจึงบอกว่า “อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วินะยะ โลเกอภิชชา โทมนัสสัง” **“มีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลกออกเสียได้”** ไม่ใช่โลกใบนี้ โลกหมายถึงการปรุงแต่ง มันเกิดขึ้นจากอายตนะ ผัสสะ เกิดการปรุงแต่งขึ้นมา

ทุกข์เกิดเพราะเราหลงเข้าไปยึด พระองค์จึงตรัสว่า **“สังขิตเตนะปัญจุปาทา นักขันธาทุกขา”** ว่าโดยย่อคือ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ คือ ตัวทุกข์ ถ้าไม่มีอุปาทาน ไม่เข้าไปยึดมันก็ไม่ทุกข์ เพราะเมื่อเราปฏิบัติถึงจุดหนึ่งเราจะเข้าใจว่า ขันธ์มันเป็นธรรมชาติของมัน เราจะรู้จักมันหรือไม่รู้จักมัน มันก็มีอยู่อย่างนั้น เราจะเข้าไปยึดหรือไม่เข้าไปยึดมันก็อยู่อย่างนั้น รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มันก็มีอยู่อย่างนั้น

ยกตัวอย่างง่ายๆ ในขณะที่เราเจริญสติมันจะมีความคิดต่างๆ ผุดขึ้นมามากมายใช่ไหม สังเกตไหมว่าความคิดบางความคิดมันทิ้งไปเลย ไม่สนใจ เพราะเราไม่ให้ความหมายกับมัน มันก็ไม่มีค่ากับเรา แต่บางความคิดที่มันผุดขึ้นมาทำไมมันมีผลบางอย่างกับเรา ยึดเยื้อ เพราะเราไปให้ความหมายกับมัน บางเรื่องถ้ายุติไม่ลงเพราะเราไปให้ค่ากับมัน สุดท้ายพาเราทุกข์เลย สิ่งเหล่านี้เราพิสูจน์ได้ตลอด นี่แหละ คือธรรมะของพระพุทธเจ้า สุดยอดแห่งมหาบุรุษ สิ่งที่ทำให้เราพ้นทุกข์ได้คือต้องหันกลับมามองตัวเราเอง จึงกล่าวได้ว่า ศาสนาพุทธเป็นศาสนาของมนุษย์ โดยมนุษย์ เพื่อมนุษย์ เพราะเป็นเรื่องราวของมนุษย์ ไม่ใช่ศาสนาของเทพเจ้าใดๆ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ

หลายคนเริ่มมองเห็นมันจะคิดก็เรื่องของมัน มันจะหดหู่ก็เรื่องของมัน มันจะฟุ้งซ่านก็เรื่องของมัน ฉันจะดำรงของฉัน นั่นคือภาวะสู่ความเป็นกลางที่มองเห็นทุกอย่างว่ามันเป็นอยู่อย่างนั้น ซึ่งภาวะเป็นกลางนี้มันไม่ทำให้เป็นทุกข์ ดังนั้น เวทนาจะแรงกล้าแค่ไหน อย่างตอนเวลานั่งแล้วปวดขา คือปวดขาก็ปวดไป แต่ฉันจะนั่งของฉันอย่างนี้ เวทนาจะไม่สามารถทำให้เราเป็นทุกข์ แต่เวทนานั้นก็ยังคงมีอยู่ เวลาความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ก็ปล่อยให้ฟุ้งไป ถ้าเราไม่สนใจมัน มันก็ดับไปเอง ไม่ต้องไปทุกข์กับมัน บางคนยังไม่ทันง่วงเลยถามพระอาจารย์ แล้วถ้าง่วงทำยังไง แบบนี้ส่อแววทุกข์ตั้งแต่มันยังไม่มาเลย แบบนี้อุปาทานแรงกล้ามาก ยังไม่เจอความง่วงเลยกลัวไปก่อนแล้ว เพราะฉะนั้น ขบวนการแห่งการเจริญสติมันต้องเป็นปัจจุบันทันที เพราะปัจจุบันขณะที่จะเข้าพบประสบสิ่งนั้นแล้วจะจัดการกับสิ่งนั้นในปัจจุบันทันที ปัจจุบันขณะเป็นสิ่งที่เราต้องตระหนักที่สุด

สรุปว่า **“ทุกข์มีเพราะยึด ทุกข์ยืดเพราะพลอย ทุกข์น้อยเพราะหยุด ทุกข์หลุดเพราะปล่อย”** ดังนั้นความรู้สึกนึกคิดอารมณ์ต่างๆ มันจะเกิดกี่ร้อยกี่พันเรื่อง มันก็เป็นเรื่องของมัน เรา

ทำได้แค่รู้กับมันเฉยๆ สำคัญคือเราดำรงสติของเราไปเรื่อย ความรู้สึกตัวของเราไปเรื่อยๆ สิ่งที่เราเรียนมาตลอดคือ การเฝ้าดูการหลงคิด ซึ่งมันเป็นตัวปัญหา เราต้องเฝ้าเรียนรู้กับมัน และเราก็สรุปได้ในวันนี้ว่าเพราะเราเผลอเข้าไปยึดกับความหลงคิด จึงทำให้เกิดปัญหา ซึ่งเป็นที่มาของทุกข์





๑๒.

ร่องรอยการดับทุกข์

การที่เกิดความทุกข์ เพราะเราเข้าไปยึดใช่หรือไม่ ถ้าเราเฉยๆ เราก็ไม่ทุกข์ ดังนั้น ทุกข์จะเกิดบางครั้งบางเวลาเท่านั้น จะเกิดทุกครั้งทุกคราวที่เราเผลอ งั้นเราก็ดับทุกข์บางครั้งบางคราวก่อนสิ ก็ดับทุกครั้งที่มันเกิด ทุกข์มันเกิดเมื่อไหร่ต้องดับมันเมื่อนั้นใช่หรือไม่ สิ่งสำคัญคือเมื่อความทุกข์เกิดขึ้นในขณะใดก็ตาม ถ้าเราสังเกตดูดีๆ มันเกิดเพราะเราเผลอเข้าไปยึดความรู้สึก ความนึกคิด หรืออารมณ์ต่างๆ ถ้าเราสามารถรู้ทันมันตรงนี้หล่ะ รู้ว่านี่มันกำลังเข้าไปแล้ว รู้ทันมันกำลังปรุงแต่ง โดยมีสติรู้ทัน การปรุงแต่งดับลง ทุกข์ก็ดับลงโดยปริยาย ดังนั้น เราต้องมีความฉับไวในการกำหนดรู้ทุกข์ จิตจึงต้องมีความว่องไว ควรแก่การมองเห็นทุกข์ให้เร็วขึ้น ต้องเจริญ

สติให้มาก เราจะสังเกตว่าพอเราเจริญสติมาก เราจะสัมผัสอะไรได้เร็วขึ้น เหมือนเราดื่มน้ำเปล่ามากๆเข้า แล้วจำรสชาติน้ำเปล่านั้นได้ พอจะมีอะไรมาใส่ให้รสชาติเปลี่ยนแม้เพียงน้อยนิด เราก็สามารถรู้ได้ จิตที่มีคุณภาพจะสามารถสัมผัสได้เร็วขนาดนั้น เมื่อเราเจริญสติไปมากๆ เข้า มันจะนุ่มนวล มันก็สัมผัสได้เร็วกับการกระทบ คือ ทำให้เรากำหนดรู้ความเปลี่ยนแปลงได้เร็ว ปุถุชน คนยังหนา คือจิตใจที่หนาก็จะรู้ทุกข์ได้ยาก แต่เมื่อเจริญสติมากจะสัมผัสได้ไว การสัมผัสได้ไวเป็นไปเพื่อการกำหนดรู้ทุกข์ ทุกข์เป็นสิ่งต้องกำหนดรู้ เราสามารถรู้ได้ว่าใจเราเป็นทุกข์ไม่ต้องให้ใครบอก รู้เองว่าจิตเราสั่นไหว กระเพื่อม แล้วกระบวนการแห่งการเจริญสติจะสามารถจัดการมันได้เอง จะเห็นและรู้ทัน และเห็นความทุกข์มันดับลง

ดังนั้นกระบวนการแห่งการเจริญสติ สิ่งแรกที่เราจะเห็นคือความคิดความรู้สึก และอารมณ์ต่างๆที่มันเกิดขึ้น ตั้งแต่วันแรกพระอาจารย์พาพวกคุณรู้คืออะไร การตั้งอารมณ์กรรมฐาน จากนั้นก็พาไปเห็นความหลงคิด ความลักคิด และเมื่อเห็นแล้วก็จะรู้ว่ามันผุดขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ เมื่อเราเห็นมันผุดขึ้นมาอยู่เรื่อยแล้วจะเห็นว่าบางเรื่องมันทำให้เกิดความยึดเยื้อ เราไม่อาจสลัดมันทิ้งลงได้ เพราะเรา

เผลอเข้าไปยึดให้ค่าความหมายกับมันและก็ปรุงแต่งและเมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็หยุดให้ค่าความหมายกับมัน แล้วก็กลับมาที่ความรู้สึกตัว มันก็จบ ที่ทบทวนนี้เพื่อเทียบเคียงบางอย่างว่า การมองเห็นการเกิดขึ้นการดับลงของความรู้สึก ความนึกคิด อารมณ์ต่างๆ มันเปรียบได้กับครั้งที่เจ้าชายสิทธัตถะนั่งใต้ต้นศรีมหาโพธิ์ สิ่งแรกที่เจ้าชายเห็นในตอนหัวค่ำคือ ปัญญาชั้นแรก คือ การระลึกชาติ ลำดับที่ ๒ ปัญญาลำดับที่ ๒ คือสาเหตุของการเกิด ลำดับที่ ๓ เมื่อเห็นสาเหตุท่านก็ตัดสาเหตุนั้น และท่านก็เห็นว่าตนเองนั้นได้ดับหมดแล้ว ซึ่งเหตุปัจจัยทั้งปวงสิ้นสุดสักที พ้นแล้วซึ่งอาสวะกิเลสทั้งหลาย แล้วทำไมต้องระลึกชาติได้ก่อน รู้ไหม

ในการระลึกชาติของพระพุทธเจ้าเพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายในการเกิด เพราะเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ร่ำไป แต่ถ้ามาเป็นสมัยนี้ใครระลึกชาติได้แห่ไปดูกันใหญ่ คนสมัยนี้จึงเข้าใจผิดมากขึ้น การที่เราเจริญสติเห็นความคิดที่มันผุดขึ้นมาเรื่อยๆ เพื่ออะไร เพื่อเห็นความไร้สาระของมัน เพื่อความเบื่อหน่ายมากขึ้นเรื่อยๆ เห็นมันเกิดแล้วดับอยู่อย่างนี้ ลำดับที่ ๒ ท่านเห็นสาเหตุของการเกิด เราเห็นไหมว่า บางความคิดที่มันยึดเยื้อมันดับไม่ลง ที่มันนำพาสู่ความ

ทุกข์ เห็นสาเหตุมันไหม คือเผลอเข้าไปยึด ทุกข์เกิดขึ้นเพราะเราเผลอเข้าไปยึด พอลำดับที่ ๓ พอเห็นสาเหตุแล้ว ก็ **"ละ"** สาเหตุนั้น พอละสาเหตุได้ สิ่งที่เราเผลอปรุงแต่งก็ดับได้ แล้วท่านก็บรรลุอาสวักขยญาณได้ ของเราแค่เห็นว่าเมื่อเราถอนจากความหลงเข้าไปยึด การปรุงแต่งก็ยุติ ความทุกข์ที่เกิดในขณะนั้น ก็ดับลงในขณะนั้นเช่นเดียวกัน

ดังนั้น เมื่อเราเจริญสติ เห็นความคิดที่มันผุดมามากๆ จิตก็จะเบื่อหน่ายคลายกำหนัด เห็นความไร้สาระ เราก็ไม่เข้าไปยึดให้เป็นสาระ เราก็หลุดจากทุกข์และเห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นของมันเอง แล้วมันก็ดับไป ดังนั้นเราสามารถดับทุกข์ได้ทุกขณะ เรื่องการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้าก็เป็นเรื่องที่เข้าถึงได้ ไม่เหลือบ่ากว่าแรง ด้วยกำลังแห่งบุรุษ ด้วยความเพียร ด้วยความบากบั่น ก็สามารถเข้าถึงได้ แม้ไม่ใช่การดับโดยสมุจเฉท แต่ก็เป็นการดับทุกข์ที่ทำให้เราได้สัมผัสรสชาติของการดับลงแห่งทุกข์ ดังนั้นถ้าเรารู้ทันกระบวนการที่มันทำให้เกิดทุกข์เราก็จะสามารถดับทุกข์ขณะนั้นได้ แล้วจิตเขาก็จะยืนยันว่าการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้านั้นทำได้ แม้มันจะไม่สมุจเฉท คือไม่โดยสิ้นเชิงก็ตาม แต่มันก็ดับเป็นขณะๆ ถ้าจิตได้สัมผัสรสชาติแห่งการดับทุกข์นี้ไปเรื่อยๆ แล้วโยนิโสมนสิการนั่นแหละสุดยอดแห่ง

ความรู้ที่เราจะเอาไปใช้ในการเดินทางของเราต่อไป ซึ่งถ้ามีใครมาเล่าให้เราฟังก็ไม่สามารถรู้ได้เท่าเราสัมผัสเอง เหมือนมีใครมาบอกว่าอาหารอันนี้อร่อยมาก ก็ได้แต่ฟัง จนกระทั่งได้กินเองจึงจะรู้ คือเมื่อเราได้สัมผัสแล้ว เราก็จะจำมันได้ พอจำได้มันก็เกิดร่องรอยที่จะให้เขาเวียนกลับไปรสนั้นตลอด คนเราจะขึ้นสวรรค์หรือลงนรกก็อยู่ที่ตอนเป็นมนุษย์นี่แหละ ถ้าจิตสัมผัสกับความสุขตลอดเมื่อตายไปมันก็เป็นร่องรอยนำพาให้ไปสวรรค์ แต่ถ้าตอนเป็นมนุษย์จำสัมผัสแต่ความทุกข์ตลอดมันก็เป็นทางนำไปสู่นรก แต่เราทำร่องรอยการดับทุกข์ ถ้าเราทำไปเรื่อยๆ มันก็จะเป็นร่องรอยนำทางเราเอง มันจะไม่คลาดเคลื่อนไม่เคลื่อนคล้อย เราปฏิบัติแค่นี้ยังเห็นได้ แล้วพระอริยะที่ท่านปฏิบัติมาก่อนเรามานาน เราจะหมดความสงสัยในพระธรรม ไม่ลังเลสงสัยในพุทธธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ความศรัทธาจะแนบแน่นลงในจิตเต็มๆ ไม่ต้องถามอะไรอีกแล้ว จะมองหาแค่ว่าทุกข์อยู่ที่ไหน แล้วจะดับมันอย่างไร ไม่มัวไปติดการลูบคลำศีลพรต ไม่ถามเรื่องความงมงาย ทิ้งไปเลย ไม่มีการถามว่าสวดมนต์บทนั้นบทนี้ แล้วจะเป็นอย่างไร เราจะเดินตามรอยบาทพระศาสดาอย่างเต็มที่

๑๓. 

ธรรมะเป็นที่พึ่งได้จริง

เอาหล่ะ วันนี้พระอาจารย์ก็มีเรื่องเล่าสู่กันฟัง ตั้งใจฟังกันให้ดี เมื่อคนเรานั้นมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ย่อมไม่มีความหวาดหวั่น แม้ในขณะที่กำลังจะตาย

มีเรื่องเล่าให้ฟัง ลองพิจารณาดูอันนี้ พระอาจารย์ต้องการยืนยันธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ใช่เรื่องธรรมดา ให้ผลไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา มีโยมคนหนึ่งป่วยเป็นมะเร็งปอดระยะสุดท้าย พระอาจารย์ได้รับโทรศัพท์นิมนต์จากหมอที่โรงพยาบาลชัยภูมิบอกว่า มีผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งระยะสุดท้ายทรมานมากอยากตาย คือเวทนามันแรงกล้ามากถึงขนาดออกปากว่าอยากตาย หมอเลยนิมนต์พระอาจารย์ไปคุยกับเขา ในฐานะที่พระอาจารย์เคย

บรรยายการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายวิถีพุทธให้กับโรงพยาบาล พอพระอาจารย์ไปถึง เขาก็สะลึมสะลือ เหมือนเขาต้องใช้ยาในการระงับปวด พอไปถึงเขานอนอยู่ พระอาจารย์ก็ไปนั่งข้างๆเตียง หมอเขาก็บอกคนไข้ว่าพระอาจารย์มาเยี่ยม เขาก็พยายามลุกขึ้นนั่งแล้วก็ยกมือไหว้ พระอาจารย์ก็ถามเขาว่าเป็นอย่างไรบ้าง เขาก็เอามือจับหน้าอกเขา บอกว่าปวดมาก มันปวดทรมานมาก พระอาจารย์ก็ถามว่าปวดอยู่ตลอดเวลาไหม เขาบอกว่าปวดตลอดเวลา ทีนี้เราก็คุยกับเขา คุยไปหลายๆเรื่องจนเขาเพลิน พอเขาเผลอก็ลองถามเขาว่าตอนนี้ปวดไหม เขาบอกไม่ค่อยปวดแล้ว ก็ไหนบอกว่าปวดตลอดเวลาไง เอาอย่างนี้ พระอาจารย์บอกว่า อยากรู้ว่าคุณปวดมากแค่ไหน ลองบีบแขนพระอาจารย์ ถ้ามันปวดมากบีบแขนพระ-อาจารย์ ให้พระอาจารย์รับรู้ถึงความปวด เขาก็กำแขนพระอาจารย์ พอมันปวด เขาก็เริ่มบีบแขนพระอาจารย์ บีบแน่นเลย พระอาจารย์ก็บอกเอาใหม่ ถ้าปวดอีกก็บีบอีกนะ ตั้งใจบีบเลยนะ เต็มที่เลย พอมันปวดอีก เขาก็ตั้งใจบีบเลย พระอาจารย์ก็บอกเค้าเอาอีก เอาอีกคราวนี้พอมันเริ่มปวดอีกก็บีบอีกนะ คราวนี้พอมันจะปวดอีกเขาก็คว้าแขนพระอาจารย์บีบอีก เราเล่นกันอย่างนี้ไปสักพัก เขาบอก

อาจารย์ครับ มันไม่ค่อยเจ็บ มันเจ็บน้อยลงครับ มันเป็นเพราะอะไรครับ พระอาจารย์บอก ก็เมื่อก่อนตอนคุณเจ็บคุณเอาใจคุณทิ้งลงไปร้อยเปอร์เซ็นต์กับความเจ็บนั้น แต่ตอนนี้คุณมาสาละวนกับการบีบแขนพระอาจารย์ ใจคุณมาจดจ่อกับการบีบแขนพระอาจารย์ ไอ้ที่มันเคยทิ้งไปร้อยเปอร์เซ็นต์กับความเจ็บปวดนั้น มันก็ถูกแบ่งมาที่แขนพระอาจารย์ จิตใจที่เคยจดจ่อกับความเจ็บ มันถูกแบ่งมาจดจ่อกับแขนที่จะบีบ ความเจ็บก็ผ่อนลงไป นี่คือกระบวนการการเรียนรู้ให้เข้าใจเรื่องเวทนาทางกายกับเรื่องของจิตคนละอย่างกัน เราใช้เวลาเรียนรู้เรื่องนี้ด้วยกันอยู่ประมาณ ๓ ชั่วโมง เมื่อเราอธิบายให้เขาเข้าใจว่า เมื่อกี๊ที่คุณเจ็บน้อยลงเพราะใจคุณไม่ได้เข้าไปยุ่งกับความเจ็บปวดนั้น แต่ใจของคุณมาสาละวนกับแขนพระอาจารย์ และในการบีบ คุณก็ไม่สนใจเท่าไหร่หรอก แต่ที่สำคัญคือ สนใจจะบีบให้พระอาจารย์รู้ว่าคุณเจ็บแค่ไหน เอาหล่ะ ต่อไปนี้ให้คุณนอนหงายมือคว่ำมือ พอมันเจ็บก็รับรู้ว่ามันเจ็บแต่ก็กลับมารับรู้ที่มือที่หงายที่คว่ำ หงายแล้วก็คว่ำไปเรื่อยๆ เพราะเวลาที่มันเจ็บเราไม่ได้เจ็บตลอดเวลา ความเจ็บที่มันมีขึ้นมา มันเจ็บเป็นครั้งๆ ไม่ได้เจ็บตลอดเวลา มันเป็นบางครั้ง เพราะฉะนั้นพอเวลาเจ็บก็เอาใจไปรับรู้



กับการหงายคว่ำของมือ

แล้วพระอาจารย์ก็กลับมากรุงเทพฯ อีกประมาณอาทิตย์ พระอาจารย์ไปโคราช ทางโรงพยาบาลก็โทรตามอีก พระอาจารย์คนไข้อยากพบพระอาจารย์ ครั้งแรกที่พบคนไข้คือหมอยัดเยียดให้พบ แต่ครั้งนี้คนไข้อยากพบ ขอร้องให้พระอาจารย์แวะชัยภูมิก่อนกลับมากรุงเทพฯ พอไปถึงคราวนี้เขานั่งแล้วเขาก็คว่ำมือหงายมือให้ดู แล้วเขาก็บอกว่าตอนนี้ความเจ็บมันน้อยลงแล้ว แต่มันก็ยังเจ็บอยู่ แล้วก็นั่งคุยกัน พระอาจารย์บอกว่า คราวนี้คุณลองทำใจกลางๆ กับมันในขณะคุณรับรู้กับการเคลื่อนไหวของคุณ คุณลองสังเกตไหมว่า

บางครั้งใจคุณก็เอนเอียงเข้าไปหาความเจ็บปวด ใช่ครับพระอาจารย์ แล้วคุณทำยังไง ผมก็พยายามกลับมารับรู้กับมือที่คว่ำหงายตรงนี้ ความพยายามกลับมาของคุณมันเป็นความพยายามหนี หนีความเจ็บปวดออกมารึเปล่า เอาใหม่ คราวนี้คุณไม่ต้องหนีมัน แต่ความเจ็บปวดให้มันรู้ว่ามี แต่คุณรู้แค่คว่ำหงายมือ ความเจ็บปวดก็ให้มันเจ็บปวดไป แต่คุณรู้แค่จากตรงนี้ คุณจะทำงานตรงนี้ตรงนั้นก็ปล่อยให้มันทำงานของมันไป เราพบกันอีก ๓ ชั่วโมง แล้วพระ-อาจารย์ก็กลับ อีกไม่กี่วันพระอาจารย์ก็ออกพรรษา หมอโทรไปหาบอกคนไข้เสียชีวิตแล้ว แต่ภรรยาเขาบอกไม่อยากเชื่อเลยว่าธรรมะสามารถช่วยสามีเขาได้ขนาดนี้ เลยถามว่าช่วยยังไง ภรรยาบอกว่าวันที่สามีเขาจะตาย สามีเขาลุกขึ้นนั่งเรียกลูกสาวไปกอด เรียกลูกชายไปกอด เรียกภรรยาไปกอดโดยไม่พูดอะไรสักคำ หลังจากนั้นเขาก็เอนตัวลงนอน ภรรยาก็นึกว่าสามีหลับ ไม่มีอาการอะไรทั้งนั้น ภรรยาเอะใจ ทำไมสามีนอนนาน พอเข้าไปดูใกล้ๆ เลยรู้ว่าสามีไปแล้ว เขาบอกไม่น่าเชื่อเลยว่า ธรรมะที่เพิ่งคุยกัน และเพิ่งปฏิบัติไม่นานมันจะสามารถช่วยสามีเขาได้ขนาดนี้ มันทำให้เขาจากไปอย่างสงบ โดยไม่มีอาการทุรนทุรายเลย ถามว่าเขาหลงตายไหม ไม่ใช่เลย เขาลาแล้ว

เขาไม่ต้องการให้ลูกและภรรยาร่ำไห้รำพัน คิดดูว่า ถ้าภรรยาและลูกรู้ว่าเขาต้องตายจะโวยวายกันขนาดไหน เขาต้องการจากไปอย่างสงบ ภรรยาและลูกก็ไม่ต้องมานั่งคร่ำครวญ ตัวเขาก็จะมีเวลาทำจิตของเขาอย่างสงบและจากไปอย่างสงบ ลองคิดดูว่า ถ้าเขากำลังจะตาย ภรรยาก็ร้องเรียกลูกก็ร้อง ต้องเรียกหมอ พยาบาลกันวุ่นวาย นั่นก็จะทำให้จิตเขาไม่สงบ จิตเผลอขึ้นมาห่วงภรรยาห่วงลูก ดังนั้น ไปอย่างเงียบๆ เลยดีกว่า เขาทำอย่างเงียบๆ เรียบๆ สบายๆ เขาไม่ได้ปฏิบัติอะไรนานเลย นั่นหมายถึงธรรมะของพระพุทธเจ้าให้ผลได้เสมอ แม้ในเวลาสุดท้ายของชีวิต จริงอยู่ความเจ็บปวดและความตายที่ใกล้เข้ามาเยือนเขา มันทำให้เขาอาจจะต้องขวนขวายให้มากขึ้น แต่การขวนขวายจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าเขาทำแล้วไม่ได้รับอานิสงส์ของมัน เพราะเขาได้รับอานิสงส์ของมัน ก็ยิ่งทำให้เขาขวนขวายที่จะทำ เพราะฉะนั้น การที่เขามีสติรู้เท่าทันกับทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นแล้วไม่ไปเป็นกับมัน แล้วประคองจิตตัวเองไว้ ให้รู้สึกกับการรู้สึกตัว มันทำให้เขาสามารถที่จะมีสติที่จะจบชีวิตของเขาได้อย่างงดงาม นี่เขาไม่เคยปฏิบัติธรรมเลยนะ ดูสิเขามีโอกาสแค่นั้นเขาก็ยังทำแล้วมันก็ได้ผลจากการทำตรงนั้น แล้วเราหล่ะโอกาสเยอะกว่าเขา แต่เพราะเราไม่มี

อะไรมาไล่ก้นให้ทำ จริงอยู่เพราะเขามีอะไรมาไล่ก้น แต่ถ้าเขาไม่ได้อานิสงส์เขาก็ไม่ทำหรอก เคยมีโยมหลายคนที่พระอาจารย์พยายามบอกแต่เขาไม่รับ โชคดีที่คนป่วยคนนั้นเขารับธรรมะแห่งสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วเขาก็ได้ธรรมะนั้นเป็นที่พึ่ง แล้วเขาก็ยังทำให้ลูกเมียเขาไม่ต้องทุกข์ทรมานกับการจากไปของเขา เห็นไหมว่าธรรมะให้คุณแก่คนที่ตายและคนที่อยู่ คงเคยเห็นคนที่กำลังจะตายแล้วลูกหลานร้องไห้ โวยวาย แล้วคนตายก็ตายตามยถากรรม ต้องใช้คำว่ายถากรรม น่าเสียดายที่เราเป็นชาวพุทธแต่ไม่เอาสิ่งนี้มาใช้ในการนำทางคนที่จะตายให้ไปอย่างสงบ สู่สุคติ เราไม่ให้ความสำคัญของเรื่องนี้ แล้วเราก็ปล่อยให้คนตายตายตามยถากรรม

พระอาจารย์เคยได้ยินมาว่า อย่างทางทิเบตเวลามีคนตายในบ้านพวกเขาจะรีบไปนิมนต์รินโปเช คือพระอาจารย์ของเขา พระลามะที่เป็นอาจารย์สอนกรรมฐานมานำทางคนที่ใกล้ตายของเขา มาทำพิธีมานำทาง แต่ชาวพุทธบ้านเราปล่อย จะคิดถึงพระก็ตอนตายแล้ว ให้ไปสวด จริงๆแล้วสวดให้คนเป็นฟัง แต่คนเป็นคิดว่าสวดให้คนตายฟัง หูมันดับไปแล้ว จะได้ยินอะไร ไม่ต้องรอไปเคาะโลงมันไม่ต้องรอถึงตอนนั้น แต่สังคมไทยเป็นแบบนี้ เหตุผลนี้แหละ

พระอาจารย์จึงพยายามอบรมการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายวิถีพุทธ เพราะเห็นอานิสงส์ของมัน เห็นถึงธรรมะของพระพุทธองค์ สามารถช่วยได้ แม้ในวินาทีสุดท้าย พระเจ้าสุทโธทนะทรงบรรลุความเป็นพระอรหันต์ ในขณะที่พระพุทธองค์นั่งอยู่ข้างเคียงแล้วก็ทรงนำทางให้พระเจ้าสุทโธทนะทรงจบลงอย่างงดงาม เป็นผู้ที่ดับลงโดยไม่เหลือในช่วงสุดท้าย และอีกหลายท่านที่สามารถฉวยโอกาสทองครั้งสุดท้ายของชีวิตในการที่จบลงอย่างงดงามก็เห็นมีประวัติมาแล้ว ทำไมเราไม่คิดว่าปัจจุบันก็ต้องทำได้บ้าง แม้จะไม่ถึงขนาดดับโดยไม่เหลือ แต่ดับอย่างสงบน่าจะทำได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราเข้าใจการเจริญสติ คนแรกที่ได้อานิสงส์คือเรา และถ้าเราเข้าใจอย่างดี คนรอบข้างเราก็จะได้ และยิ่งกว่านั้น แม้ว่ามีใครจะจบชีวิตหรือมีคนป่วยเราก็สามารถช่วยเขาได้ ถ้าเราเข้าใจการเจริญสติ อย่างน้อยเราก็สามารถช่วยผ่อนปรนทุกขเวทนาของเขาให้เบาบางลงได้ และถ้าเป็นไปได้ก็สามารถนำทางเขาได้ ให้เขาได้จบอย่างสงบในบั้นปลาย และในฐานะของพุทธบริษัทที่นำเอาคำสอนขององค์สัมมาสัม-พุทธเจ้านำมาใช้ได้จริงไม่ใช่แค่จำและอยู่บนหิ้ง ดังนั้น เรามีเวลามีโอกาส สมควรไหมที่จะเร่งความเพียรทำให้เข้าใจ ทำให้เป็นที่พึ่งเราจริงๆ



๑๔.

เกี่ยวเนื่องด้วยเหตุปัจจัย

อรุณสวัสดิ์ทุกท่าน เช้านี้ก็ใกล้แล้วหล่ะ มีคนบอกว่าจิตจะเบิกบานเองเมื่อวันสุดท้ายทุกทีเลย เป็นเพราะว่าเรารู้ว่าจิตจะได้กลับไปรับใช้กิเลสอีกแล้ว เจ้านายผู้ยิ่งใหญ่ เมื่อวานเราสวดมนต์เริ่มต้นด้วยว่า เมื่อเราตั้งกายตรงดำรงสติมั่น ท่านให้เราทำอะไร หายใจเข้า หายใจออก กรรมฐานเบื้องต้น ดังนั้นพวกเราสังเกตไหมว่า เมื่อจบแต่ละบท แต่ละบทท่านให้เรารู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก คือการที่เราตั้งอารมณ์กรรมฐานไว้แล้วทำให้เรารู้เห็นสภาวะที่มันเปลี่ยนแปลงของจิต ดังนั้น การที่เรายกมือสร้างจังหวะให้เรารู้สึกตัวก็ไม่ต่างกัน ในขณะที่เรายกมือสร้างจังหวะ เรารู้กาย

ของเรา แต่เมื่อจิตเราหลงไปแล้ว ถ้าเราไปเป็นกับมันเราก็จะไม่เห็นมัน ดังนั้นสิ่งที่เราต้องมี คืออารมณ์กรรมฐาน ดังนั้นเมื่อเราตั้งอารมณ์กรรมฐานใดก็ตาม อารมณ์กรรมฐานนั่นเองจะเป็นที่อาศัยให้เราเรียนรู้สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในกาย และในจิตของเรา เมื่อก่อนเราไม่เคยรู้ เราก็ไหลไปกับมัน เป็นไปกับมัน ต่อเมื่อเรารู้ คือ เราออกมายืนดู เราก็เห็นว่า นี่เอง มันเป็นเช่นนี้เอง **“ตถตา”** แปลว่า เป็นเช่นนี้เอง ดังนั้นเมื่อเรามองเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ฟังให้ดีนะ คือความไม่มีเรา มีแต่สภาวธรรมที่เป็นไป เป็นความรู้สึก ความนึกคิด อารมณ์ใดๆ ก็คือความที่มันเป็นไป ไม่ว่าฝนตก ฟ้าร้อง โลกร้อน มันก็เป็นไปด้วยเหตุด้วยปัจจัยที่ทำให้มันเกิดขึ้น เพราะมันมีหลายสิ่งหลายอย่างที่มันเหมาะสมกัน มันถึงได้เกิดขึ้นมา ปัจจุบันนี้ที่เรามีความรู้ความสามารถหาเงินหาทองเพื่อความสุขสบายมากมาย และเราคิดว่าคนโบราณอยู่กันอย่างยากลำบาก แต่ความเข้าใจในสภาวธรรมของเรานั้น เทียบไม่ได้เลยกับคนโบราณ คนโบราณเข้าถึงสภาวธรรม ขนาดที่เอาการเข้าถึงนิพพานมาแต่งเพลงกล่อมเด็กนอน ทางใต้มีเพลงกล่อมเด็กนอนอยู่เพลงหนึ่ง

"มะพร้าวนาฬิเก ต้นเดียวโนเน อยู่กลางทะเลขี้ผึ้ง ฝนตกไม่ต้อง ฟ้าร้องไม่ถึง กลางทะเลขี้ผึ้งถึงได้แต่ผู้พ้นบุญ" ขนาดสภาวะพระนิพพานยังสามารถมาแต่งเป็นเพลงกล่อมเด็กนอน แสดงว่าคนโบราณเขาได้ยินเรื่องราวเหล่านี้จนกลายเป็นเรื่องปรกติ หรือคนโบราณที่สอนเรื่องปฏิจจสมุปบาท สอนเรื่องเหตุเรื่องปัจจัย สอนว่าสิ่งเหล่านั้นมันมีเหตุ แต่เมื่อแก้ไขเหตุที่ถูกต้องมันก็ย้อนกลับมา แล้วก็ดับปัญหาได้ เชื่อไหมว่า คนสมัยนี้ กลับตัดวิชาเรียนเหล่านี้ออกไปจากบทเรียนของเด็ก ทั้งที่เราเรียนกันมาตั้งนาน ตายายปลูกถั่วปลูกงาให้หลานเฝ้า หลานไม่เฝ้า อีกามาลักไป ตามาตาก็ด่า ยายมายายก็ตี หลานก็เลยรีบวิ่งไปขอความช่วยเหลือจากใครรู้ไหม ไปขอนายพราน นายพรานบอกไม่ใช่เรื่องของฉัน ก็วิ่งไปขอให้หนูมากัดสายธนูนายพราน หนูบอกไม่ใช่เรื่องของฉัน ก็เลยต้องไปขอให้แมวมาไล่กัดหนู แมวก็บอกไม่ใช่เรื่องของเขา ก็ไปขอให้หมามาไล่กัดแมว หมาก็บอกไม่ใช่เรื่องของฉัน ก็ขอร้องให้ไม้ค้อนมาตีหัวหมา ไม้ค้อนก็บอกไม่เกี่ยวกับเรื่องของฉัน ก็ไปขอร้องไฟให้มาไหม้ไม้ค้อน ไฟก็บอกไม่เกี่ยวกับฉัน ก็เลยไปขอให้น้ำมาดับไฟ น้ำก็บอกไม่เกี่ยวกับฉัน ก็ขอให้ตลิ่งพังทับน้ำ ตลิ่งก็บอกไม่ใช่เรื่องของฉัน ก็

ไปขอช้างมากระทืบตลิ่ง ช้างก็บอกไม่เกี่ยวกับฉัน สุดท้ายก็ไปขอแมลงหวี่มาเจาะหูช้าง แมลงหวี่โอเค พอแมลงหวี่โอเคเท่านั้น ช้างรำคาญไปขู่กระทืบตลิ่ง ตลิ่งไปขู่พังใส่น้ำ น้ำก็ไปขู่ดับไฟ ไฟก็ไปขู่เผาไม้ค้อน ไม้ค้อนก็ไปขู่ทุบหัวหมา หมาก็ไปขู่ไล่กัดแมว แมวก็ไปขู่ไล่กัดหนู หนูก็ไปขู่กัดสายธนูนายพราน นายพรานก็เลยไปจัดการอีกา นี่คือปฏิจจสมุปบาท นี่แสดงว่ามันมีเหตุปัจจัยให้หนุนเนื่องมา แต่เมื่อเราถอนเหตุปัจจัยบางอย่างได้ มันก็ย้อนกลับไป มันคือสภาวธรรมที่คนโบราณนำมาสอนให้เรารู้จักเรื่องของเหตุปัจจัยที่มันหนุนเนื่องซึ่งกันและกันให้ก่อเกิด และเมื่อมันแก้ไขบางสิ่งบางอย่างได้ มันก็จะย้อนกลับ แล้วก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย มันเป็นบทเรียนที่สอนมาตั้งแต่เด็กให้เรียนรู้ เรื่องเหตุปัจจัยที่หนุนเนื่องกัน อย่างเพลงง่ายๆ กบทำไมจึงร้อง กบมันร้องเพราะท้องมันปวด ท้องทำไมถึงปวด เพราะข้าวมันดิบ ข้าวทำไมถึงดิบ เพราะไฟมันดับ ไฟทำไมถึงดับ เพราะฟืนมันเปียก ฟืนทำไมจึงเปียก เพราะฝนมันตก ฝนทำไมถึงตก เพราะกบมันร้อง ก็จะมองเห็นความหนุนเนื่องซึ่งกันและกัน ซึ่งมันหาสาเหตุที่แท้จริงไม่ได้ ซึ่งจะแสดงให้เห็นความเป็นอนัตตา ไม่มีอะไรเป็นจุดเริ่มต้นที่แท้จริง มีแต่การ

หนุนให้กันจนเกิดความเป็นไป ในทางพระพุทธศาสนาไม่มีอะไรเป็นตัวเริ่มต้นเลย มันมีแต่สภาวะของการหนุนเนื่องซึ่งกันและกัน ชัดเจนไหม

มีครั้งหนึ่งหลวงพ่อคำเขียนเล่าให้ฟังปี ๒๕๑๘ ตอนนั้น เขาจัดการแสดงธรรมที่สวนลุมพินี วันนั้นมีหลวงพ่อธรรมธโรที่วัดไทรงามที่สุพรรณบุรี ซึ่งสอนสติปัฏฐานการเคลื่อนไหวเหมือนกัน มีหลวงพ่อคำเขียน และเจ้าสำนักอีกท่านหนึ่ง หลวงพ่อธรรมธโรเทศน์ก่อน ท่านพูดเรื่องสติ ก็ยืนยันเรื่องสติ ต่อมาท่านเจ้าสำนักอีกท่านก็บอกว่าอะไรก็สติ ๆ ศีลต้องมาก่อนสิ เพราะสำนักของท่านนั้น เขาจะเน้นเรื่องศีล ศีลต้องมาก่อนเห็นไหม ศีล สมาธิ ปัญญา มันต้องเข้าใจศีลก่อน ทำศีลให้ดี ถึงจะทำสมาธิให้ดีพอ แล้วจะมีปัญญา พอถึงหลวงพ่อคำเขียน หลวงพ่อบอกว่าถ้าไม่มีสติมันรักษาศีลไม่ได้ เพราะฉะนั้นโดยมีสติเป็นตัวควบคุมทุกอย่าง เพราะถ้าไม่มีสติก็รักษาศีลไม่ได้ เพราะฉะนั้นคำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้เราเข้าใจความจริงของการหนุนเนื่องของเหตุปัจจัย ที่ทำให้มันก่อเกิดจึงเป็นเหตุปัจจัยให้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ซึ่งเราเรียกว่า **"สังขารธรรม"** เพราะสังขารแปลว่า มันประกอบกันขึ้น มันปรุงแต่งกันขึ้น คำว่าปรุงแต่งมันมีอย่างเดียวไม่ได้ มันต้องประกอบด้วย ๒ อย่างขึ้นไป พอเป็น

สองอย่างขึ้นไป มันจะเป็นความเที่ยงแท้แน่นอนได้ไหม ดังนั้นเมื่อมันประกอบกันขึ้นมันปรุงแต่งกันขึ้น มันก็มีความไม่เที่ยงแท้แล้ว เพราะหมายความว่า มันพร้อมที่จะมีเหตุปัจจัยให้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ดังนั้น ที่มันต้องเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราเรียกว่ามันเป็น **อนิจจัง** คือความที่มันไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ ดังนั้นความที่มันต้องเปลี่ยนแปลงไปทนอยู่ไม่ได้ จึงเรียกสภาวะนี้ว่า ความเป็น **ทุกขัง** บังคับมันไม่ได้ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง มีแต่เหตุปัจจัยหนุนเนื่องกันให้ก่อเกิด แล้วจะเปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัยที่เปลี่ยนไป จึงไม่มีตัวตนที่แท้จริง อยู่ได้ในภาวะหนึ่งในกาละหนึ่ง ในช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ทีนี้เราย้อนกลับมาที่เพลงกล่อมเด็ก มะพร้าวนาฬิเกต้นเดียวโนนเนอยู่กลางทะเลขี้ผึ้ง ฝนตกไม่ต้อง ฟ้าร้องไม่ถึงกลางทะเลขี้ผึ้ง ถึงได้แต่ผู้พ้นบุญ ไล่ตั้งแต่ตอนสุดท้าย ผู้พ้นบุญทำไมไม่เอาผู้พ้นบาป ทำไม คือ ดีไม่เอา ชั่วไม่เอา ดีรู้จัก ชั่วรู้จัก มันเป็นคำสอนที่เหนือยิ่งกว่าคำสอนอื่นใด ซึ่งโดยทั่วไปก็สอนให้ละเว้นทำความชั่ว มุ่งทำความดี และจะเห็นว่าในคำสอนโอวาทปาฏิโมกข์นั้น ๒ ข้อนี้ขึ้นก่อน “**สัพพะปาปัสสะอะกะระณัง กุสะลัส**

สูปะสัมปะทา” คือการละเว้นในการทำบาปทั้งปวง จงทำกุศลให้ถึงพร้อม นั่นหมายถึงว่า การทำชั่ว ทำบาป นั้นเป็นคำสอนที่มีอยู่แล้ว เป็นคำสอนที่มีมานาน ทุกศาสนาก็สอนเหมือนกัน แต่คำสอนที่ ๓ นี่ต่างหากที่ไม่มีใครสอน **“สะจิตตะปะริโยทะปะนัง”** จงชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้วให้ขาวรอบ นั่นหมายถึงว่า เหนือยิ่งกว่าบุญและบาป ถ้าบุญคือความสุข ผลแห่งบุญคือความสุข ผลแห่งบาปคือความทุกข์ใช่หรือไม่ แต่คำสอนของพระพุทธเจ้าเหนือทุกข์ เหนือบาป เหนือบุญ เหนือสุข ภาวะแห่งความไม่ทุกข์นั้นมีอยู่ พระพุทธเจ้าใช้คำนี้ เพราะฉะนั้น ภาวะของความไม่ทุกข์จึงไม่ใช่สุข และไม่ใช่ทุกข์ จึงหมายถึงว่าคนทั้งหลายมักจะหลงไปในทาง ๒ ฝั่งเสมอ ไม่สุขก็ทุกข์ใช่หรือไม่ พระพุทธองค์จึงทรงชี้ตรงกลางว่า ความไม่สุขไม่ทุกข์นั้นมี นั่นคือ **“มัชฌิมา”** นั่นคือตรงกลาง ซึ่งไม่มีใครเปิดทางนี้เลย แต่ศาสดาหนุ่มอายุเพียง ๓๕ ปี กล้าสอน ถือว่าเป็นศาสดาที่หนุ่มที่สุด ถึงไม่แปลกที่ท่านเดินผ่านพราหมณ์ผู้หนึ่ง พราหมณ์ผู้นั้นถามว่า ท่านนิยมคำสอนของศาสดาใด วรรณะของท่านผ่องแผ้วเหลือเกิน ท่านบรรลุธรรมของศาสนาใด เราคือสยัมภู เราเป็นเอง เรารู้เอง นั่นคือคำตอบของพระพุทธเจ้า “เราไม่มีครู เรา

เป็นผู้รู้เอง” พราหมณ์นั่นมองหน้าแล้วเดินจากไป พระพุทธเจ้าอายุ ๓๕ ถือว่ายังหนุ่มมากกับการเป็นศาสดาแล้วประกาศตัวว่าเป็นผู้รู้เองขึ้นมา ซึ่งท่านได้สอนว่าสิ่งที่เหนือบุญและบาปนั้นมีอยู่ เราละเว้นการทำบาปทั้งปวงเพราะนั่นคือสิ่งไม่ดี ทำกุศลให้ถึงพร้อมเพราะสิ่งนั้นจะเอื้อต่อจิตของเราที่จะอิ่มเอิบในบุญ ทำให้มีกำลังเพราะจิตที่อยู่กับความดี จิตจะตื่นเบิกบานเป็นกุศลซึ่งนั่นจะเป็นฐานให้เรารู้ว่าแม้ว่าการเข้าไปติดยึดในความสุขเหล่านั้น มันก็ยังเป็นการติดอยู่เพราะใน **“อนุปุพพิกถา”** พระพุทธเจ้าท่านสอนชัดเจนมากว่าทาน ศีล ความสุขที่เกิดจากการให้ทานรักษาศีล แต่ท่านก็ยังสอนถึง “อาทีนวะ” โทษของความสุข ก็คือกฎพระไตรลักษณ์จะสุขแค่ไหน ประณีตแค่ไหนมันก็มีดับ มันก็มีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่อให้เรายึดมั่นถือมั่น หรือจะปรารถนามันแค่ไหนก็ตาม มันก็อยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ นั่นคือ โทษของมัน เพราะฉะนั้นจึงไม่แปลกเลยว่า ถ้าใครได้ฟัง **“อนุปุพพิกถา”** ของพระพุทธเจ้า ไล่ตามลำดับจิตจะค่อย ๆถูกทำให้เบิกบาน พระพุทธองค์จะไล่จากการพูดถึงทานและบอกอานิสงส์ของการให้ทาน พูดถึงการรักษาศีลและบอกถึงอานิสงส์แห่งการรักษาศีล รวมทั้งบรรยายว่าอานิสงส์แห่งการให้

ทานรักษาศีลนั้นเป็นอย่างไร จิตคนจะเบิกบานขึ้นเรื่อยๆ พอเบิกบานขึ้นมากๆเข้า พระพุทธองค์ก็ชี้ให้เห็นถึงอาทีนวะ สักพักความสุขนั้นจะดับลง เมื่อความสุขมันดับลง นั่นแหละโทษของสุข แม้จะสุขประณีตขนาดไหนก็ตาม มันก็อยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ ดังนั้น ท่านจะชี้ให้เห็นว่าจิตที่มันฟูอิ่มเอิบแล้วดับลงมันก็อยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ แล้วจิตก็เริ่มเห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอน พระองค์ก็จะพูดถึง **“เนกขัมมะ”** คือการออกจากกามคุณ การปล่อยวางจากความสุขเป็นหนทางที่ประณีตกว่า จิตของเราก็จะลื่นไหลตามเห็นตามที่พระองค์ชี้ ดังนั้นมีการกล่าวว่า ใครฟัง **“อนุปุพพิกถา”** จบกระบวนการครั้งที่ ๑ อย่างต่ำที่สุดคือพระโสดาบัน (ต้องฟังจากพระโอษฐ์พระพุทธเจ้า) เพราะพระองค์คือผู้ช่ำชองมากในเรื่องนี้ และถ้าได้ฟังครั้งที่ ๒ ติดกัน บรรลุความเป็นพระอรหันต์เลย นั่นคือคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เหนือยิ่งกว่าและแตกต่างจากศาสดาอื่นถือเป็นคำสอนที่พลิกเลย แผ่นดินสั่นสะเทือน เพราะเป็นคำสอนที่ไม่มีใครสอนเลย และไม่มีใครชี้ตรงนี้เลย เพราะฉะนั้นการถึงได้ในผู้พ้นบุญ คือเหตุผลที่กล่าวมาทั้งหมด ว่าทำไมถึงได้แต่ผู้พ้นบุญ ย้อนเนื้อเพลงขึ้นไปอีก มะพร้าวนาฬิเกต้นเดียวโนเน ทำไมเป็นต้นเดียว

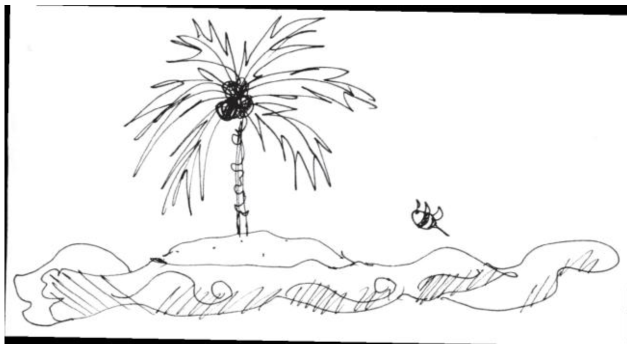
เมื่อกี้พระอาจารย์พูดเรื่องสังขารธรรมหมายถึง ต้อง ๒ อย่างขึ้นไป เพราะฉะนั้นในคำสอนของพุทธศาสนา สิ่งที่มันไม่ใช่สังขารธรรม เราเรียกว่า **“วิสังขาร”** เพราะฉะนั้นที่ใช้คำว่ามีต้นเดียวโนเนนั้น หมายถึงสิ่งนั้นมันไม่ได้ปรุงแต่ง มันเหนือการปรุงแต่ง ไม่มีการปรุงแต่งในภาวะนั้น คือไม่ประกอบกันขึ้นมา แต่พ้นจากการประกอบกันขึ้นมา ดังนั้น ต้นเดียวโนเน คือมันไม่ต้องประกอบกับอะไร อยู่กลางทะเลขี้ผึ้ง ทำไมต้องเป็นทะเลขี้ผึ้ง กลางทะเลทรายหรือทะเลอื่นไม่ได้หรือ คือขี้ผึ้งมันแข็งตัวได้ มันอ่อนตัวได้ มันละลาย และมันก็แข็งตัวขึ้นมาได้ด้วยเหตุด้วยปัจจัยบางอย่าง ก็ทำให้ขี้ผึ้งนั้นอ่อนตัว และด้วยเหตุด้วยปัจจัยบางอย่าง ก็ทำให้ขี้ผึ้งนั้นแข็งตัวได้

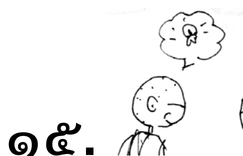
ดังนั้นทะเลขี้ผึ้งจึงเป็นทะเลที่ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน ท่านต้องการบอกว่ามันอยู่ตรงนั้นแหละตรงที่ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นแหละ มันอยู่กลางพระไตรลักษณ์ อยู่กลางความไม่เที่ยงแท้แน่นอน อยู่กลางความที่มันทนสภาพเดิมไม่ได้ อยู่กลางความไม่มีตัวตนที่แท้จริง

ดังนั้นขบวนการการเข้าถึงสภาวธรรมจำเป็นต้องเห็นกฎพระไตรลักษณ์ เห็นความเป็นจริงที่ไม่มีอะไรหนีพ้นจากกฎพระ-

ไตรลักษณ์นี้ได้ ความปล่อยวางก็จะเกิดขึ้น เราต้องหาทะเลขี้ผึ้งให้เจอ เข้าใจทะเลขี้ผึ้งให้ได้ เมื่อเข้าใจชัดเจนแล้วเราจะรู้ว่า เราไม่มีสิทธิ์อะไรเลย เมื่อนั้นภาวะแห่งการพบมันก็จะเกิดขึ้นเอง ฝนตกไม่ต้อง ฟ้าร้องไม่ถึง คือไม่มีอะไรทำอะไรได้ มันอยู่ในภาวะที่มันเหนือกว่า คนโบราณนี่เขาสุดยอด เขาเอาสภาวธรรมขั้นสุดยอดมาแต่งเป็นเพลงกล่อมลูกให้ลูกได้คุ้นเคยกับสภาวธรรม ให้คุ้นเคยกับเรื่องราวแห่งธรรม ความที่เราไม่เข้าใจสิ่งที่บรรพบุรุษทิ้งไว้ให้ มันก็เลยทำให้เราห่างไกลออกจากสมบัติชิ้นสำคัญที่บรรพบุรุษทิ้งไว้ให้เรา ๒,๐๐๐ กว่าปี คนก็เลยเข้าถึงสิ่งที่บรรพบุรุษทิ้งไว้ชิ้นนี้น้อยลงเรื่อยๆ ห่างไปเรื่อยๆ และก็มองไม่เห็นคุณค่า เพราะฉะนั้น พระอาจารย์ต้องการให้มองเห็นว่า ภาวะแห่งการเข้าถึงและเข้าใจธรรมะสภาวธรรม มันเป็นสิ่งที่สามารถถึงได้ในปัจจุบันขณะนี้แหละ ผลแห่งการปฏิบัตินั้น ให้ผลเราเรื่อยมาตลอด ให้เรามั่นใจว่าเราเดินถูกทาง ถ้าเราสามารถทำจิตให้เป็นกลางกับการมองเห็น ปล่อยให้สภาวธรรมนั้นแสดงตัวโดยอิสระของเขา สติที่ตั้งมั่นความรู้สึกตัวที่ตื่นรู้นั่นเอง จะเห็นความจริงของธรรมชาติ เราก็เฝ้ามองทะเลขี้ผึ้งที่มันจะแสดงตัวของมัน มันอาจจะซัก ๑๐ ปีก็ช่างมัน ๒๐ ปีก็ได้

ไม่แน่ดูดีๆ มันอาจจะแป๊บเดียว แล้วก็อื้อ มันอยู่ตรงนี้ แต่ไม่แน่อีก ดูไปดูมาจนหมดชาตินี้มันยังไม่ออก ต้องไปนั่งดูชาติหน้าต่อเพราะถ้ามันสร้างเหตุปัจจัยมันก็ต้องกลับมานั่งใหม่อีก ก็ยังดีที่มันได้กลับมานั่งอีกรอบ เป็นเพราะเหตุปัจจัยที่มันทำให้สว่างโพลงนั้นมันยังไม่ถึงพร้อม ก็ต้องมาดูกันอีก สำคัญที่ว่าจะเริ่มดูได้หรือยัง ถ้าตราบใดที่ยังไม่มาดู ก็ยิ่งแล้วใหญ่เลยไม่รู้จะได้กลับมานั่งดูอีกหรือเปล่า แต่ถ้าเริ่มแล้วแต่ถ้ามันดูไม่เสร็จ มันก็จะกลับมานั่งดูใหม่ได้ แต่ถ้าไม่เริ่มก็ไม่รู้ว่าจะได้กลับมานั่งดูอีกรึเปล่า เพราะฉะนั้นเรามานั่งดูทะเลขี้ผึ้งกันต่อไป ไม่แน่อาจจะเจอมะพร้าวนาฬิเกไม่วันใดก็วันหนึ่ง





๑๕.

ย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง

เมื่อกี้ได้นั่งสนทนากันในกลุ่มเล็กๆ ก็คิดว่าน่าจะให้กลุ่มใหญ่ฟังบ้าง คือธรรมะเนี่ย บางทีแค่นิดเดียวก็อาจทำให้คลิกได้ เพราะบางทีแค่บังๆอยู่ สะกิดแค่นิดเดียวก็เกิดความเข้าใจด้วยตัวของตัวเอง การสอนธรรมะสิ่งหนึ่งที่พระอาจารย์จำมาตลอดและระมัดระวังอย่างมากก็คือ มีครั้งหนึ่งมีพระรูปหนึ่งท่านเทศน์ท่านพูดถึงสภาวธรรมเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้แล้วเป็นอย่างนั้น ท่านเล่าให้ฟังเลยหลวงพ่อคำเขียนท่านว่าไม่รู้จะพูดทำไม การพูดนำอย่างนั้น ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่ดี พระอาจารย์จำขึ้นใจเลย การพูดว่าปฏิบัติธรรมแล้วจะเกิดอาการอย่างนั้นอย่างนี้เป็นการฝังความทรงจำให้กับลูกศิษย์ ปัญหาคือ เมื่อลูกศิษย์ทำไม่ได้อย่างนั้น และพอไม่ได้ก็จะคิดให้มันเป็น

อย่างนั้นแล้วมันจะไม่พบของจริง จิตมันจะแค่น้อมใจเชื่อ อย่างบางคำสอนของบางสำนักที่จะบอกว่า พอปฏิบัติถึงขั้นนี้จะเป็นนิมิตเป็นอย่างนี้ พออีกขั้นจะเห็นนิมิตเป็นอย่างนี้ สนุกไต่ขึ้นกันน่าดู ซึ่งเป็นการทำร้ายลูกศิษย์ จริง ๆแล้วน่าบอกแค่ให้ลองทำอย่างนี้ดูนะว่าผลจะออกมาเป็นอย่างไร ปล่อยให้ลูกศิษย์ลองไปทำ และให้ลูกศิษย์สัมผัสเองจริง ๆ แค่นำทางเพื่อให้เขาเป็น ไม่ใช่ให้เขาจำ และผู้ปฏิบัติก็ต้องหมั่นค้นหาคำตอบว่า ครูบาอาจารย์วางอุบายให้ ก็ให้เราค้นหาคำตอบเอง ซึ่งถ้าเราไม่เข้าใจก็หาคำตอบไม่ได้

ดังนั้น ในขบวนการการเจริญสติ เมื่อเราตั้งอารมณ์กรรมฐานด้วยการรู้สึกตัวไป สำคัญมาก ๆคือเราต้องเข้าไปสัมผัสรู้กับมันจริง ๆ เห็นมันจริง เห็นการเกิดขึ้นของความรู้สึกความนึกคิดและอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อเราสังเกตเห็นว่ามันเกิดอะไรขึ้น เราต้องเป็นผู้ได้รับคำตอบด้วยตัวเราเอง เพราะสิ่งนั้น ถ้าเข้าใจได้ชัดเจนกับมันและสัมผัสกับมันจริง ๆ มันก็จะกลายเป็นคู่มือในการที่จะใช้ทะลุทะลวงทุกอย่าง เป็นกุญแจที่จะไขทุกกรณี เพราะไม่มีอะไรหนีพ้นตรงนั้นไปได้ ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นเป็นร้อยเป็นพัน ก็ไม่มีอะไรหนีพ้นลักษณะนั้นไปได้ พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า นั่นคือพระไตรลักษณ์

ที่สัมผัสด้วยตัวเราเองและสิ่งที่ทำให้เห็นได้ง่ายที่สุด ก็คือการเจริญสติ เฝ้าดูการเกิดขึ้นของความรู้สึก ความนึกคิด อารมณ์ต่างๆ เพราะความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในใจนั้นมันเกิดดับเร็ว เดี๋ยวมันเกิด เดี๋ยวมันก็ดับ เพราะฉะนั้น การที่เราเข้าไปเห็นมันจริงๆ ยิ่งเห็นมากก็จะทำให้เรายืนยันชัดเจน และเมื่อยืนยันชัดเจน มันก็จะกลายเป็นกุญแจให้กับเราในการที่จะไขทุกอย่าง ไม่ติดขัดไม่ค้างคา ไม่ติดข้อง จะเกิดสภาวธรรมใดขึ้นมามันก็ไขเลย เพราะมันไม่มีอะไรหนีพ้นกฎพระไตรลักษณ์นี้ได้ เจ้าชายสิทธัตถะท่านทรงพบอันนี้ก่อน ก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการตรัสรู้

ดังนั้น การเจริญสติเพื่อให้ได้กุญแจตัวนี้มันต้องมีความต่อเนื่อง อย่างเมื่อเช้าที่เราพูดถึงทะเลขี้ผึ้ง ทำไมต้องไปเจอทะเลขี้ผึ้งก่อน ก่อนที่จะไปพบกับต้นมะพร้าว มันต้องให้เข้าใจในความเป็นทะเลขี้ผึ้ง มันถึงจะเข้าถึงต้นมะพ้ราว เพราะฉะนั้น เราจึงไม่บีบบังคับไม่กดไม่บังคับจิต เราแค่ประคองมาไว้ให้เป็นที่เป็นทางบ้าง แต่ไม่ถึงกับบีบคั้นเขาไว้ แต่เราจะใช้สติเป็นตัวเฝ้าดูเค้า การที่เรามีเจตนากับการเคลื่อนไหวก็มาดึงจิตมาประคับประคองไว้ แต่ก็คือการประคับประคองไว้แบบสบายๆ บีบให้เขาเป็นลูกนกน้อยในกำมือ

คือบีบแรงลูกนกก็ตาย คลายมากมันก็หล่น เอามันพออยู่ให้นกมันร้องได้บ้าง ดิ้นได้บ้าง เราถึงจะรู้จักมัน ประคองประมาณนั้นแล้วก็เฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยมีความรู้สึกตัวเป็นฐาน แล้วจะเห็นมันเอง ทำไปเรื่อยๆ แล้วมันจะสะสม แล้วมันจะเห็นความจริงไปเรื่อยๆ เมื่อกี้ที่คุยกับข้างนอก คือ มีครั้งหนึ่งพระอาจารย์มั่นใจสิ่งที่ตนเองเข้าใจ แต่ตอนนั้นอาจจะไม่เข้าถึงใจก็ได้ ก็เดินไปหาหลวงพ่อ แล้วบอกหลวงพ่อว่า หลวงพ่อครับ **“ ทุกอย่างมันมี มีเพราะสมมุติ ”** หลวงพ่อมองหน้าพระอาจารย์ แล้วหลวงพ่อพูดว่า **“ ทุกอย่างมันมี มีเพื่อว่าง ”** คำพูดมันเรียงมาเหมือนกัน แต่หักกันตอนท้ายก็ลองไปคิดดูแล้วกัน คิดไม่ออกก็ไม่ต้องคิด แล้วทำไปทำมาก็จะเข้าใจเองว่ามันต่างกันอย่างไรใน ๒ ประโยคนั้น เอาหล่ะ ทิ้งไว้ตรงนี้ เจริญสติกันต่อเถอะ





๑๖.

สติที่รู้ทัน

บ่ายนี้ก็เป็นบ่ายที่มีใครหลายคนเบิกบาน เพราะใกล้จะได้กลับบ้านแล้ว ก็ให้เราเห็นมันก็แล้วกัน เคยได้ยินคำพูดของหลวงปู่ดูลย์ไหม ที่ท่านบอกว่า **“จิตที่ส่งออกนอกเป็นสมุทัย ผลที่จิตส่งออกนอกคือทุกข์ จิตเห็นจิตเป็นมรรค ผลที่จิตเห็นจิตเป็นนิโรธ”** จิตที่ส่งออกนอกเป็นสมุทัยคือสาเหตุของการเกิดทุกข์ คำว่าจิตส่งออกนอก หมายถึงว่า จิตที่หลงออกไป หลงจากความรู้สึกตัว หลงจากอารมณ์กรรมฐานที่เราตั้งไว้ หลงคิดออกไป หลงปรุงแต่ง ภาวะแห่งการหลงคิด ลักคิด หลงไปปรุงแต่ง ส่งผลให้เกิดขึ้นคือความทุกข์ คือทุกข์อริยสัจ ทุกข์อุปาทาน นั่นแหละที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา เพราะฉะนั้น จากการที่เราได้ตั้งใจกับการเรียนรู้ เรา

จะมองเห็นว่า เมื่อเราตั้งอารมณ์กรรมฐานไว้อย่างต่อเนื่อง มีการรู้สึกตัวด้วยการเจริญสติ เราจะเห็นชัดเลยว่า การที่จิตมันออกไปมันมีอยู่ มันจะวิ่งไปข้างนอก หรือ ไหลเข้าไปสู่ความสงบก็มี ภาวะที่ฟุ้งไปนั่นแหละคือส่งออกนอก นั่นคือ สมุทัย พอมันออกไปแล้วก็ปรุงแต่งในระดับซ้อนกัน มีภาวะเข้าไปยึดมีความยึดมั่นสำคัญหมายในการปรุงแต่งนั้นเข้าไปอีก คือมันออกไปจากความเป็นปรกติ ภาวะทุกข์เหล่านั้นเราได้สัมผัสหรือไม่ "จิตเห็นจิตท่านว่าเป็นมรรค" คือสติที่ไปรู้ทัน เมื่อสติดึงความรู้สึกตัว เมื่อความรู้สึกตัวมันเห็นภาวะแห่งการปรุงแต่งนั้น นั่นแหละคือ มรรค ขบวนการที่มีสติรู้เท่าทันเอาสติไปรู้ทันการปรุงแต่งเหล่านั้น พอรู้ทันมันก็ดับ นั่นแหละนิโรธทุกข์ที่มันดับลงนั้นแหละ แต่การดับลงลักษณะนี้ มันก็เป็นภาวะแห่งการดับชั่วครั้งชั่วคราว การดับเล็กๆที่พระอาจารย์บอก แม้มันจะดับเล็กๆ แต่อานิสงส์ที่มันเห็นนะสิมันไม่ธรรมดา อานิสงส์ที่มันมองเห็นการดับลงของทุกข์นี้ ขณะที่มันแจ้งขึ้นสว่างขึ้นมันจะตื่นเลย จะมีความสุขด้วย และเราจะรู้ว่ามันเป็นอย่างนี้คือองค์ความรู้ที่มันสัมผัสได้ ตรงนั้นต่างหากที่เป็นอานิสงส์ที่แท้จริง เพราะมันจะจดจำสภาวะ จดจำความรู้สึกของทุกข์ดับ แล้วความไม่ทุกข์ การ

ออกจากทุกข์ได้ให้มันแจ้งขึ้นมา แม้เพียงเล็กน้อย แต่นั่นมันก็เป็นร่องรอยที่เขาได้สัมผัสและได้ยืนยัน เขาจะใช้กระบวนการนี้แหละเป็นทางต่อไป ที่จะสามารถกำหนดรู้ที่ละเอียดขึ้น หมายถึง กำหนดรู้การปรุงแต่งต่างๆที่ละเอียดขึ้น เพื่อที่จะละหรือดับทุกข์ที่เกิดขึ้นตามลำดับ ซึ่งมันก็ใช้วิธีการเดียวกัน ถึงบอกว่าถ้ามันเห็นสักครั้งมันจะได้เครื่องมือ ซึ่งเป็นเครื่องมือของพระพุทธเจ้าที่ทิ้งไว้ให้เราใช้แก้ปัญหาที่ละเอียดต่อไปได้เรื่อยๆ มันมีภาวะเชิงซ้อนที่ลึกลงไปบางทีเราเห็นว่ามันไม่ใช่ทุกข์ แต่พอมองอีกทีมันใช่ แล้วเครื่องมือนี้จะช่วยเราได้ เห็นต้นทางการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้า ซึ่งมันมีขั้นตอนของมันจริงๆเพราะมีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้นมา ถ้าดับเหตุสิ่งนี้สิ่งนี้จึงดับ มันก็เห็นอยู่ เมื่อจิตเห็นไปเรื่อยๆ มันก็จะเป็นเครื่องมือที่จะใช้แก้ปัญหาให้กับตัวเองได้ แก้ทุกข์ของตนเองได้ และเราก็พอจะสัมผัสมันได้ ซึ่งตอนนี้ปฏิบัติมา ๔ - ๕ วันแล้ว ทุกคนได้เห็นแล้วด้วย แต่มันยังหยาบๆไม่คมเฉียบ แต่มันก็มีไว้แก้ปัญหาที่มันหยาบๆ คงไม่มีใครเอาขวานไปผ่าตัด จะผ่าตัดตาก็จะต้องเอาแสงเลเซอร์มาผ่าตัด ซึ่งเครื่องมือนั้นมันต้องพัฒนาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีความละเอียดอ่อน แต่ทั้งหมดก็เป็นแนวทางเดียวกัน เพราะนั่น

คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนมาแล้ว ตรัสมาแล้ว บ่ายนี้ก็มาพัฒนาเครื่องมือกัน ปฏิบัติกันตามอัธยาศัย



๑๗. 

กลับมา...รู้สึกตัว

พวกเราเคยฟังเรื่องการปรินิพพานของสมเด็จพระผู้มีพระภาค-เจ้าไหม ในวันที่พระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์เสด็จกลับจากบ้านของนายจุนทะ แล้วเดินทางสู่อุทยานของกษัตริย์มัลละทั้งหลาย และในระหว่างนั้นก่อนถึง พระองค์ทรงกระหายน้ำแล้วให้พระอานนท์ไปตักน้ำ พระอานนท์ไปตัก ตักแล้วก็ไม่ได้ ครั้งที่หนึ่งน้ำก็ขุ่น กลับมาพระพุทธเจ้าก็ให้ไปใหม่ พอไปครั้งที่สองก็ยังไม่ได้อีก พอไปครั้งที่สามก็ได้ พระอานนท์ก็สงสัยมากว่าเกิดอะไรขึ้นเพราะโดยปรกติทั่วไป สิ่งใดก็ตามที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคต้องการก็จะมีรองรับไว้เลย จะไม่มีอุปสรรคเช่นนี้ก็เลยถามว่ามันเกิดอะไร

ขึ้น พระองค์ก็บอกว่ามันเป็นเศษกรรมที่อดีตกาลนานมาแล้ว ท่านเคยเลี้ยงวัว เป็นเด็กเลี้ยงวัว แล้ววัวหิวน้ำ บังเอิญว่ากองคาราวานเกวียนเพิ่งผ่านไป น้ำในลำธารมันขุ่น ด้วยความหวังดีเลยดึงวัวไว้ไม่ให้กินน้ำ ครั้งที่ ๑ ดึงไว้ น้ำก็ยังขุ่น พอวัวยื่นหน้าไปอีก น้ำก็ขุ่นอยู่ก็ดึงไว้ ๒ ครั้ง จนน้ำใส แล้วปล่อยให้วัวมันกิน ด้วยเศษของกรรมนั้น ก็เลยมาส่งผล



มีอยู่วันหนึ่งมีพระรูปหนึ่งพูดเรื่องกรรมบอกต้องตายถึงจะพ้นกรรม ถึงจะพ้นจากการรับผลของกรรมประมาณนี้ พระอาจารย์จึงบอกว่าไม่ใช่หรอก มันไม่ต้องถึงตายหรอก แต่เมื่อใดก็ตามเมื่อคุณบรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์กรรมนั้นยังแสดงตัว แต่ไม่มีผู้รับ

ผลของกรรม คือกรรมยังคงดำเนินไปแต่ผู้รับผลมันไม่มี เหมือนมะม่วงที่คุณปลูก คุณปลูกมันแล้วมันออกดอกออกผล แต่คุณไม่กินมัน มันก็ยังออกดอกออกผลอยู่

ทีนี้พระองค์ก็เสด็จไปถึงอุทยาน แล้วให้พระอานนท์ปูผ้าลงระหว่างต้นรังทั้งคู่ แล้วพระองค์ก็ลงนอน หลังจากนั้นก็เรียกประชุมพระภิกษุที่อยู่บริเวณนั้นทั้งหมดให้รีบมาเพราะพระองค์จะปรินิพพานในค่ำคืนนี้ พอทุกคนมากันพร้อมแล้ว พระองค์แสดงโอวาทครั้งสุดท้าย ปัจฉิมโอวาทความว่า ให้ภิกษุนั้นอยู่ในความไม่ประมาท **"วะยะธัมมาสังขารา อัปมาเทนะสัมปาเทถะ"** สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด พอพระองค์ตรัสสอนเสร็จแล้ว พระองค์ก็ไม่สอนอะไรอีกเลย ก็ปิดพระโอษฐ์ จากนั้นกล่าวกันว่า พระอนุรุทธได้ดูว่าสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าดำเนินจิตอย่างไรในขณะนั้น ก็บอกว่าพระองค์นั้นทรงเข้าฌานสมาบัติ จากปฐมฌานไปสู่ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ฌานที่หนึ่งสองสามสี่ถึงฌานที่แปด คือ รูปฌานถึงอรูปฌาน แล้วพระองค์ก็ถอยลงมา จากแปด มาเจ็ด มาหก มาห้า มาสี่ มาสาม มาสอง มาหนึ่ง ขึ้นไปแล้วถอยลงมา

จากนั้นก็ขึ้นไปอีกครั้งหนึ่งถึงฌานที่สี่ ออกจากสี่ไม่ยอมเข้าห้า ดับลงตรงนั้น ดับลงตรงระหว่างฌานที่สี่กับฌานที่ห้า นั่นหมายถึงท่านต้องการบอกให้เรารู้ว่า พระพุทธองค์ทรงดับลงตรงกลาง ตรงที่มันไม่มีรูป ไม่มีนาม รูปฌานก็คือรูป อรูปฌานคือนาม และที่เกิดดับเกิดดับ คือ รูปกับนาม เมื่อไม่สำคัญหมายในรูป ก็ไม่ต้องเกิดกับรูปดับกับรูป เมื่อไม่สำคัญหมายในนามก็ไม่ต้องเกิดกับนามดับกับนามอีกต่อไป เมื่อพระองค์ไม่ได้สำคัญหมายทั้งสองส่วน ทั้งรูปและนามมันก็ไม่มีการเกิดดับอีกต่อไป นั่นคือสิ่งที่ท่านต้องการบอกให้เรารู้ว่า ท่านสำคัญหมายสิ่งใดก็ตาม ท่านก็จะเป็นกับสิ่งนั้น ถ้าเราไม่สำคัญหมายกับสิ่งใด เราก็ไม่เป็นกับสิ่งนั้น คุณให้ความสำคัญหมายกับสิ่งใดก็ตาม คุณก็เป็นกับสิ่งนั้น เมื่อคุณทำสมาธิ คุณสำคัญหมายกับลมละเอียด คุณก็เป็นกับลม เพราะคุณสำคัญหมายกับลมนั้น แต่ถ้าคุณใช้ความรู้สึกเข้ามาเป็นฐาน ความรู้สึกที่ว่าไม่ใช่ความรู้สึกตัวนะ อย่างหมายถึงรูปฌานนี่ มีการใช้ลมเป็นฐาน หนึ่ง สอง สาม สี่ เลยสี่ไป ลมหาย ลมดับ มันจึงไม่สนรูป รูปจึงตกไป พอเข้าสู่ฌานที่ห้าก็ใช้ความรู้สึก ซึ่งเคยสังเกตไหมถ้าเราพิจารณาดูให้ดี มันมีอยู่บางอย่าง ถ้าเราเคยเห็น พอเราเกิดอะไรขึ้นเราจะมีภาวะรู้

และถ้าลองพิจารณาดูจะเห็นรู้มันอยู่ในรู้อีกทีหนึ่ง มันมีรู้ซ้อนรู้ใช่ไหม พอดูอีกทีก็มีรู้ซ้อนรู้เข้าไปอีกเรื่อยๆ แล้วมันจะจบเป็นไหม เรียกว่ารู้ไม่มีสิ้นสุด เพราะฉะนั้นกระบวนการของเราบางทีก็ตกเข้าไปสู่ความรู้สึกที่มันไม่ใช้รูป มันใช้นามธรรมมาเป็นฐาน เพราะฉะนั้น ถ้าเราสำคัญในนามเราก็เกิดดับกับนาม ถ้าเราสำคัญในรูปเราก็เกิดดับกับรูป พระพุทธองค์ทรงทำให้เราเห็นว่า ถ้าจะดับไม่เหลือ มันต้องไม่สำคัญมั่นหมายทั้งรูปและนาม ตรงกลางที่ไม่สำคัญหมายในรูปและนาม เพราะฉะนั้นจะเห็นว่าพระองค์ดับสนิทไม่เหลือ คือ ปรินิพพาน ปริ แปลว่า โดยรอบ นิพพาน ดับ เย็น คือดับเย็นโดยรอบไม่เหลือเลย คือ ตรงกลางระหว่างรูปฌานกับอรูปฌาน ตรงนี้ก็เป็นข้อให้เราได้สังเกต แม้ว่าจะยากสำหรับเรา แต่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าด้วยกำลังแห่งบุรุษ ถ้าเรามีความเพียรความบากบั่นที่ถูกต้อง บางทีเพียรบากบั่นแต่คนละทางก็ไม่ใช่ สำคัญว่าอะไรเป็นตัวชี้ว่าถูกต้อง **ประการแรกคือ คุณต้องการพ้นทุกข์ ถ้าการปฏิบัติของคุณทำให้คุณพ้นทุกข์ คือถูกทาง แต่ถ้าคุณปฏิบัติเพื่อให้ได้อย่างนั้นอย่างนี้ เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ นั่นคือ ผิด คือ *ตั้งเป้าหมายผิด*** ความเห็นเบี่ยงเบน คือความเห็นของ

พระพุทธเจ้า คือ การพ้นทุกข์ มองเห็นทุกข์ แล้วออกจากทุกข์ แต่ที่เราเคยได้ยินว่า ปฏิบัติแล้วเพี้ยนเปลี่ยนไป นั่นก็แปลว่า เขาตั้งเป้าหมายผิดตั้งแต่แรกเลย ลืมมองเรื่องทุกข์ และการดับทุกข์ กลับมองเรื่องอื่นจะไปเอานู้นเอานี่ก็เลยหลงทาง เพราะตั้งโปรแกรมจิตไว้ผิด เพราะเจ้าชายสิทธัตถะท่านทุกข์ทางใจ แล้วท่านก็มองหาหนทางที่จะดับทุกข์นั้น ในระยะเวลา ๖ ปี แห่งการแสวงหา ก็หาตรงนี้ คือ หาทางออกจากทุกข์ทางใจ และ**อย่างที่สอง เมื่อคุณตั้งไว้แน่วแน่ว่าจะออกจากทุกข์ คุณพบแนวทางที่ถูกตรงต่อคุณแล้วหรือยัง แล้วตรงต่อการที่จะเข้าไปพ้นทุกข์ จริง ๆ ไหม ซึ่งอันนี้จะมาคู่กับข้อสาม คือ มีกัลยาณมิตร และครูบา-อาจารย์ที่ท่านเข้าใจในเส้นทางนั้น ชัดเจนไหม และข้อสุดท้าย คือ ทำจริงแค่ไหน ความเพียรขนาดไหน** ถ้าสี่ข้อนี้ครบบริบูรณ์ โอกาสที่จะถึงจุดหมายก็มีมาก **แต่ที่สำคัญสุด คือ ข้อหนึ่งและข้อสี่ นี่แหละ เป็นตัวเริ่มต้น คือตั้งต้นถูกแล้ว มีความเพียรแล้วทางก็จะมาเอง**

พระอาจารย์จะย้อนกลับมาหน่อยหนึ่ง ว่าในความเพียรที่เรามุ่งมั่นเพื่อการพ้นทุกข์ก็ต้องมีการทำความเห็นให้ตรงในลักษณะที่ว่า

ถ้ามีคนที่พยายามแนะนำหรือเราศึกษาให้เข้าใจว่าจริงๆแล้วนี่ ธรรมะของพระพุทธเจ้าสอนเรื่องอะไรกันแน่มันก็เป็นแนวทางให้เราได้ แม้ตอนนี้ยังไม่เข้าใจ ก็ฟังไว้ก่อนแล้วคอยสังเกตว่า มันเป็นเช่นนั้นจริงไหม คือเมื่อเรายึดมั่นสำคัญหมายกับสิ่งใดเราก็เป็นอย่างนั้นแหละ เชื่อไหม

มีโยมคนหนึ่งจะต้องเข้าห้องผ่าตัด แกกลัวมากกับการผ่าตัด แกวิตกกังวลมาก พอแกกังวล ความกังวลก็ไปกับแกในห้องผ่าตัด ในขณะที่ถูกวางยาสลบ แกก็ยังกังวลอยู่ โดยที่แกก็สลบไปโดยไม่รู้ว่าสลบ พอแกสลบเหมือนทุกอย่างมันจบ สำคัญคือแกฟื้นขึ้นมาสิ่งแรกที่แกเอ่ยปากขึ้นมาคือ เขาจะเริ่มผ่าตัดหรือยัง เข้าใจไหม พิจารณาดูเอา แกวิตกกังวลเรื่องการผ่าตัดจนแกสลบไป คือ ดับไปตรงนั้น พอแกฟื้นขึ้นมา แกก็ยังวิตกกังวล จนไม่รู้ว่าผ่าตัดไปแล้ว คือ มันยึดมั่นในสิ่งไหนมันก็เกิดในสิ่งนั้น เพราะฉะนั้น ถ้ายึดในสุขก็เกิดดับในสุข ถ้ายึดในทุกข์ก็เกิดดับในทุกข์ เข้าใจนะ ต่อไปการเจริญสติเฝ้าดูจิตใจของเราก็จะเห็นชัดขึ้น สำคัญที่สุดคือเห็นตอนมันเข้าไปยึด เพราะมันยึดเมื่อไหร่ทุกข์เมื่อนั้น เราลองซ้อมได้ตอนนอนตอนจะหลับ ลองเจริญสติในขณะที่จะหลับดู ดูว่าเกิดอะไรขึ้น

ในขณะนั้น ให้เห็นเอง เพราะถ้าฟังพระอาจารย์เดี๋ยวก็น้อมเข้าไปคิดว่าใช่เลย

ดังนั้น อย่างที่พระอาจารย์เล่าให้ฟัง จะเห็นว่า ในพระสูตรนั้นมีอะไรให้เราถอดรหัส เพื่อเป็นหนทางอยู่ในนั้นเยอะมาก แต่คนกลับมองพระสูตรเป็นแค่เรื่องที่ไว้ท่องจำ มาเล่าสู่กันฟัง เคยสังเกตไหมเมื่อจบพระสูตร เขาจะบอกว่าเมื่อชนเหล่านั้นได้ฟังภาษิตแห่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็มีความเบิกบานในธรรมเหล่านั้น ก็บรรลุธรรมกัน ขั้นต่ำคือพระโสดาบัน ขั้นสูงก็คือ พระอรหันต์ นั่นหมายความว่าในธรรมนั้นมีอะไรใช่ไหม ไม่ใช่แค่จำธรรมดา พระพุทธเจ้าทรงตรัสเองว่า การบรรลุธรรมนั้นมีหลายบริบท บรรลุธรรมในขณะที่ฟังธรรม บรรลุธรรมในขณะที่พิจารณาเนื้อความธรรม บรรลุในขณะสาธยายธรรม บรรลุในขณะปฏิบัติธรรม ลองอ่านดู

ดังนั้น พระอาจารย์อยากฝากพวกเราไว้ก็คือ ลองอ่านดูในบทการบรรลุธรรมแห่งพระอรหันต์ในพระสูตรต่างๆ มันมีกระบวนการที่ซ่อนอยู่ในนั้น ถ้าเราลองพิจารณาดูให้ดี ตัวพระสูตรต้องตีความให้เข้าใจ แต่พระอภิธรรมไม่ต้องตีความ พระอภิธรรมคือสภาวธรรม ตีความพระสูตรให้เข้าใจแล้วจะเข้าใจพระอภิธรรมเอง เพราะถ้าไป

ตีความอภิธรรมก็เป็นแค่ความคิดของเราที่ไปตีความสภาวธรรม ทั้งๆที่มันมีอยู่แล้ว ลองพิจารณาดูอย่าเพิ่งเชื่อ สภาวธรรมเป็นสิ่งที่เราต้องเห็นต้องสัมผัสมัน ไม่ต้องตีความ มันเป็นของมันอย่างนั้น แค่เรามีสติเข้าไปรู้เท่าทันสภาวธรรมในขณะนั้น ไประลึกรู้ได้ทันขนาดไหน และมองเห็นการเกิดดับของมัน แล้วเรามีสติอย่างนี้เพียรทำไปเรื่อยๆแล้วก็ลองดูว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น มันจะเป็นยังไงเราก็จงดูมันไป เราจะแค่รู้กับมันแต่จะไม่เป็นกับมัน เป็นผู้ดูเฉยๆ กายมันเป็นยังไงก็รับรู้ไป จิตเป็นยังไงก็รับรู้ไป แล้วเราก็ฝึกที่จะไม่ไปเป็นกับมัน ฝากเอาไว้

และสุดท้ายเมื่อครั้งที่พระอาจารย์ปฏิบัติอยู่กับหลวงพ่อ มีอันโน้นอันนี้ มันเกิดขึ้นมากมาย มันเกิดทีไรก็อยากไปเล่าให้หลวงพ่อฟัง อยากไปเล่าให้ท่านฟัง ในใจมันก็รู้ทันอยู่ แต่มันก็ยังตาม ในใจมันมีความรู้สึกฟูมากเลย กับการที่ตัวเองเห็นอย่างนั้น พอไปถึงกะจะไปพูดให้ท่านฟังเสร็จแล้วรอ เพื่อจะฟังว่าท่านจะพยากรณ์เราว่าอย่างไร มันมีความรู้สึกอย่างนั้น เล่าเต็มที่เลย หนึ่งชั่วโมงผ่านไป หลวงพ่อนั่งฟังเสร็จ เราก็ลุ้นต่อ พอเราหยุดเล่า เราก็ลุ้นว่าหลวงพ่อท่านจะบอกเราเป็นอย่างไร พอหลวงพ่อเอ่ยปากออกมา

"กลับมาที่ความรู้สึกตัวรึเปล่า" ปากนี่ตอบทันทีนะ กลับครับ แต่ในใจรึ เปล่านะ แล้วหลวงพ่อก็ไม่พูดอะไร หลวงพ่อยิ้ม แล้วเราก็จากมา แต่ในใจก็ เอ...ทำไมหลวงพ่อไม่พูดอะไรเลย อีกสองสามวันต่อมา โผล่หน้ามาหาหลวงพ่ออีกแล้ว มันเป็นอย่างนี้อย่างนั้น หลวงพ่อนั่งนิ่ง ในใจลุ้นต่อ ใจฟูคับอกเลย รอหลวงพ่อตอบ ***"กลับมาที่ความรู้สึกตัวรึเปล่า"*** เราก็ตอบ กลับ "ครับ" ในใจก็ยังไม่แน่ใจ ครั้งที่สองกลับไป อีกสามวันกลับมาเล่าใหม่ หลวงพ่อก็ถามคำเดียว ***"กลับมาที่ความรู้สึกตัวรึเปล่า"*** คราวนี้เกิดความสงสัยทำไมหลวงพ่อถามคำนี้ เอ...หรือเราไม่ได้กลับ กลับไปทำใหม่



ผ่านไปอีกสามวัน คราวนี้ตั้งใจเดินมาเลย คิดว่าครั้งนี้แน่ๆ สภาวธรรมที่เราพบเด็ดขาดจริงกระหยิ่มยิ้มย่องมาเลย พอเดินมาถึงกลางทางก็รับรู้การเดินของตัวเอง ตอนแรกเดินมาคิดแต่หลวงพ่อจะว่ายังไง พอกลับมารับรู้การเดินของตัวเองเท่านั้นแหละหยุดกึก... แล้วเดินกลับไปเดินจงกรมต่อ สักพักหลวงพ่อเดินมามองหน้าแล้วยิ้มๆ ทั้งหมดทั้งสิ้นมันหลงล้วนๆเลย มันเห็นชัดๆว่าตัวเองฟูฟ่อง ยังไม่รู้ตัวอีก นั่นแหละทำไมหลวงพ่อถึงถามว่า ***"กลับมาที่ความรู้สึกตัวรึเปล่า"*** เพราะฉะนั้น วันนี้ก่อนจากกันขอฝากคาถาสุดยอดไว้

กลับมา...รู้สึกตัว



ประวัติ

พระอธิการครรชิต อกิญฺจโน



ประวัติการศึกษา

- นักธรรมเอก

ประสบการณ์การทำงาน

เป็นผู้จัดทำโครงการ ดังนี้

๑. โครงการการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายวิถีพุทธกับโรงพยาบาลต่างๆ

๒. โครงการธรรมะโยคะเพื่อผู้ป่วยกับเครือข่ายชีวิตสิกขาและวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร

๓. โครงการพัฒนาศักยภาพพระภิกษุเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยโดยการสนับสนุนของ สสส.

๔. โครงการสื่อคุณธรรมกับพุทธวิถีชุมชนโดยการสนับสนุนของศูนย์คุณธรรม

๕. โครงการพัฒนาทีม End of life ให้กับโรงพยาบาลต่างๆ

๖. โครงการทำดีเพื่อแผ่นดิน (ขบวนการตาสับปะรด) จังหวัดชัยภูมิ

เป็นวิทยากรอบรมโครงการมิตรภาพบำบัดให้กับโรงพยาบาลต่างๆ

ผลงานทางวิชาการ

๑. รายงานโครงการการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายวิถีพุทธกับโรงพยาบาลต่างๆ

๒. รายงานโครงการธรรมะโยคะเพื่อผู้ป่วยกับเครือข่ายชีวิตสิกขาและวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร

๓. รายงานโครงการพัฒนาศักยภาพพระภิกษุเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยโดยการสนับสนุนของ สสส.

๔. รายงานโครงการสื่อคุณธรรมกับพุทธวิถีชุมชนโดยการสนับสนุนของศูนย์คุณธรรม

๕. รายงานโครงการพัฒนาทีม End of life ให้กับโรงพยาบาลต่างๆ

๖. รายงานโครงการทำดีเพื่อแผ่นดิน (ขบวนการตาสับปะรด) จังหวัดชัยภูมิ

ตำแหน่งปัจจุบัน

๑. คณะอนุกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเอดส์ จังหวัดชัยภูมิ

๒. คณะอนุกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชน จังหวัดชัยภูมิ

๓. คณะอนุกรรมการวัฒนธรรมประจำจังหวัดชัยภูมิ

๔. คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัยชัยภูมิและโรงเรียนบ้านวังโพน

๕. คณะกรรมการโครงการมิตรภาพบำบัดโรงพยาบาลชัยภูมิและโรงพยาบาลบุรีรัมย์

คำขอบคุณ

ขอขอบคุณพระอาจารย์ครรชิต อกิญฺจโน ผู้ให้แสงสว่างและหนทางตรงให้กับชีวิต

ขอขอบคุณคุณแม่ศิริพร วรรณโกษิตย์ ผู้ให้ชีวิตที่ดี

ขอขอบคุณพี่โป้ง โปรัชย์ อ่างแก้ว ที่ทำให้มีชีวิตครอบครัวที่มีความสุขและอบอุ่น

ขอขอบคุณทุกคนในครอบครัวที่น่ารักและห่วงใยกันเสมอ

ขอขอบคุณครูบาอาจารย์ทั้งทางโลกและทางธรรม

ขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดีเสมอมา

ขอขอบคุณพี่ดา ปิยะดา ผู้ที่นำพาให้ได้ไปปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ และภาพประกอบ ที่น่ารัก วาดโดย หลานฝ้าย ศศิมนัส หุ่นสุวรรณ และป้อง ปุญชรัศมิ์ อ่างแก้ว



ศิรินทร อ่างแก้ว (ผู้ถอดคำบรรยาย)

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์หนังสือ

1	กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม	45,000
2	บริษัท สตีลไลน์ จำกัด	10,000
3	คุณแม่ชไมพร และ คุณเพ็ญจันทร์ ไพบูลย์เบญจพล	10,000
4	คุณมนวิภา เกียรติเลิศธรรม อุทิศกุศลให้ คุณธนวไล เจริญจันทร์แดง	10,000
5	ครอบครัวปีตะวนิก อุทิศให้กับ คุณแม่ออย ปีตะวนิก	4,000
6	คุณยงศักดิ์ ตัณฑกิจวัฒนะ	3,000
7	ครอบครัวสิทธิเวคิน อุทิศให้กับ คุณพ่อวิวัฒน์ สิทธิเวคิน	3,000
8	คุณแม่อุไร พัฒนเตชะ และ คุณมนูญ งามไตรเลิศ	3,000
9	คุณกัลยาณี เตชะนิรัติศัย	1,000
10	คุณมาณี ตุลาธิมุตติ	2,000
11	คุณเนาวรัตน์ เม่นมี	1,000
12	คุณอรุณเนตร จงประสิทธิผล	1,000
13	คุณชรินทร์ งามไตรเลิศ	2,000
14	คุณฐิติรัตน์ อัศววิจิตรศิลป์	1,000
15	คุณทวี ลาภวิไล	500
16	คุณวารุณี สงวนนาม	500
17	คุณอุรษา - คุณชลดา ธิตัง	1,000
18	คุณสุวรรณา หิรัญวิทยากุล	300
19	คุณอรุบล โชติพงศ์	1,000
20	คุณขวัญแก้ว วงศ์ระยับ	300
21	คุณแม่กุลอุษา และ คุณจรัสกมล แสงภักดีจิต	550
22	คุณชาญชัย - คุณนิภาภัทร - คุณธนภูมิ แสงภักดีจิต	200
23	คุณไชยเชษฐ์ จิตวัฒนาวานิช	100
24	คุณณกุล ชีพัฒน์	100
25	คุณธนวไล เจริญจันทร์แดง	1,000
26	คุณรัตนา สุขถาวรากร	600
27	คุณอังสนา ตั้งอุไรวรรณ	1,000
28	คุณสงวนรักษ์ เทพรังศิริกุล	500
29	คุณณัฏฐ์กานดา งาทองพศุตม์	500
30	คุณเล็ก	200
31	คุณอินทิรา ติรางกูร	900
32	คุณธนิยะ เกวลี	1,200
33	คุณชูจิต มากบุญงาม (ลุงลอยป่าลั่น นครปฐม)	1,000

34	คุณรีรัตน์ ศิริอัธการชูสิน	600
35	คุณสุวพันธุ์ ธรีวัชร์ธนากูล	300
36	คุณกิมจุ้ย สวยอารมณ์	200
37	คุณร้อยรัตน์ ธรีวัชร์ธนากุล	200
38	คุณพัชมณฑ์ แก้วพิจิตร	200
39	คุณเจริญ ศรีชัยธำรง - คุณนภา หัตถากรวิริยะ และครอบครัว	2,000
40	คุณจิรธนี สินธุวงษ์	300
41	คุณกฤษดา บัณฑิตนพรัตน์	
42	คุณพ่อสนั่น บัณฑิตนพรัตน์	10,000
43	คุณแม่ลุ่ย บัณฑิตนพรัตน์	
44	คุณกิติภรณ์ บัณฑิตนพรัตน์	
45	คุณสุนทร สุรพงษ์ชาญเดช	3,000
46	คุณพะเยีย สิทธิจำรูญ	2,000
47	คุณบุญศรี เลิศวิริยจิตต์ อุทิศกุศลให้ คุณธนวไล เจริญจันทร์แดง	1,250
48	อุบาสิกา ทิพยวรรณ ทิพยทัศน์ และอาศรมมาตา	2,000
49	คุณอภิชาติ เลิศวิริยจิตต์ และครอบครัว	1,000
50	คุณวิจิตรา เกาศล	1,000
51	คุณวิจิตรา ภัทรมัย	500
52	คุณประนอม เตโชภาส และครอบครัว	1,000
53	คุณวิชัย อมรพัฒนาวัฑฒ์	1,000
54	คุณณัฐทินี อติศยพงษา	3,000
55	คุณสุนทร เจี้ยเนตร	200
56	คุณสุภี ศรีมารุต	300
57	คุณสุมาลี อังสุธรรม	500
58	คุณยุพาวรรณ วัฒนาภรณ์วิทย์	500
59	คุณนฤมล แซ่ลิ้ม	500
60	คุณอมร แซ่ลิ้ม และ คุณสุวิมล บรรจงมณี	500
61	คุณวีรศักดิ์ - คุณศิริพรรณ บรรจงมณี	1,000
62	คุณแม่แห่นยอง แซ่ฉิ่น	500
63	คุณกัญญา จิตไพศาลสุข	500
64	คุณวิริยาภรณ์ เทิดธรรมรัตน์	1,200
65	คุณศรีฟ้า ศิริอุดมเศรษฐ	12,500
66	คุณศรีฟุ้ง จีระจิตสัมพันธ์	2,500
67	คุณศรีเฟื่อง จีระจิตสัมพันธ์	2,500
68	คุณมาลัยวรรณ จินดามณี	500

69	คุณสายชน น้อยบรรดิษ	750
70	คุณThanida APC	1,000
71	คุณวรรณี ปลื้มรุ่งโรจน์ และครอบครัว	500
72	คุณวนิดา แก้วชิน และครอบครัว	250
73	คุณจตุพร ดวงพร นาภา	500
74	คุณกุลดี เหลืองวิสุทธิ์	100
75	คุณรุ่งโรจน์	100
76	คุณสรัญ	100
77	คุณวนิชา	100
78	คุณนาภา	100
79	คุณสุภัคณี พณิชไพโรจน์	250
80	คุณภาณุพงศ์ พณิชไพโรจน์	250
81	คุณรวีวรรณ พณิชไพโรจน์	250
82	เด็กชายภัทรยุทธ์ พณิชไพโรจน์	250
83	คุณสิริพร รัตนธนาประสาน และครอบครัว	250
84	คุณประภาวัลย์ ภูมิชาญประเสริฐ	200
85	ร้านเสริมสวยเพ็ญ	700
86	คุณธวัช - คุณศุภนิช ประธานราษฎร์	200
87	คุณหนึ่งฤทัย ดีจริง และครอบครัว	1,000
88	คุณเกรียงภพ ธนชัยสิทธิ์ และครอบครัว	600
89	คุณอนันต์ ธนสิทธิพันธ์ และครอบครัว	200
90	คุณพรรณี ภารดี และครอบครัวภารดี	1,250
91	คุณกชพรรณ ศิววงศ์ และครอบครัว	250
92	คุณกัมพล ศิววงศ์	250
93	คุณแต้ไล้เฮียง และครอบครัว	200
94	คุณเบญจวรรณ วงศ์ภา และครอบครัว	100
95	คุณกมลวรรณ ธนสิทธิพันธ์	500
96	คุณพิชญา ธนสิทธิพันธ์	400
97	คุณวิไลพร เหลืองสุภาพรกุล และลูก-หลาน	1,000
98	คุณสุดารัตน์ ศิริเกษมศักดิ์ พี่น้องและครอบครัว	1,250
99	คุณสุภาพร ทองสมบัติพาณิช	300
100	คุณเลี่ยม เอี้ยวสุวรรณ์	300
101	คุณคุณชัย - คุณสุมาลี จรัสรุ่งโรจน์	2,000
102	คุณวิลาวันย์ เหลืองเถลิงพงษ์	1,000
103	คุณวิศิษฐ์ - คุณเพ็ญพรรณ ตันพิพัฒน์อารีย์	2,500

104	คุณพัลลภ - คุณสมบูรณ์ จงพนิต และครอบครัว	500
105	คุณระวินทร์ จรัลรุ่งโรจน์	1,000
106	คุณอัฐพล จรัลรุ่งโรจน	1,000
107	คุณศรีวิไล เกษรสุจริต และครอบครัว	1,000
108	คุณอำไพ ตรโนดม และครอบครัว	2,500
109	คุณสิริเกษ วรรธนะฐิติกุล	500
110	คุณจุ้นเฮง แซ่เฮ้ง	
111	คุณก๊กฟ้า แซ่เฮ้ง	
112	คุณยงยุทธ - วรรณา หวังภัทรพรทวี	
113	คุณยุทธนา - คุณบุษรินทร์ หวังภัทรพรทวี และครอบครัว	
114	คุณวารุณี หวังภัทรพรทวี	
115	คุณวิมลรัตน์ หวังภัทรพรทวี	
116	คุณซิ่วฮั้ว แซ่ตั้ง - คุณสร้อยฟ้า รักพันธ์ดี และครอบครัว	
117	คุณเมี่ยวจู แซ่กัง และครอบครัว	
118	คุณเกียรติศักดิ์ เลาบวรเศรษฐี	
119	คุณขวัญจิรา จิรวรา	
120	คุณนิติทัศน์ เลาบวรเศรษฐี	20,000
121	คุณณพล เลาบวรเศรษฐี	
122	คุณเจริญ แซ่คู	
123	คุณเพียงฤทัย สมพลาสิน	
124	คุณพบ - คุณวรรณา สมพลาสิน	
125	คุณเกรแฮม - คุณเบญจพร - คุณดนัย โทมัส	
126	คุณนรินทร์ พรชีวรัตน์	
127	คุณวัลลีย์ ทองไทยสิน	
128	คุณสภาภรณ์ วงศ์จงใจหาญ	
129	คุณศุภวรรณ วงศ์จงใจหาญ	
130	คุณจันทร์ทิพย์ ตั้งเฉลิมกุล	
131	คุณศิริพร ตั้งเฉลิมกุล	
	รวม	206,150

ขออนุโมทนากับทุกท่านที่ได้สละทรัพย์มาร่วมพิมพ์หนังสือ
เรื่อง **“ กลับมารู้สึกตัว ”** เพื่อเป็นธรรมทาน
ขออานิสงส์แห่งธรรมทานนี้ จงเป็นพลวปัจจัยให้ทุก ๆท่าน
ประสบความความสำเร็จต่าง ๆ ให้ธุรกิจการงานราบรื่น มีผล
กำไรดี ให้คิดดี พูดดี ทำดีต่อกัน สนับสนุนกัน ขอให้หายเจ็บ
ไข้ได้ป่วย ให้พ้นจากภาวะทุกข์ทั้งหลาย ปัญหาอุปสรรค
ทั้งหลาย นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ

สพฺพทานงฺ ธมฺมทานงฺ ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง